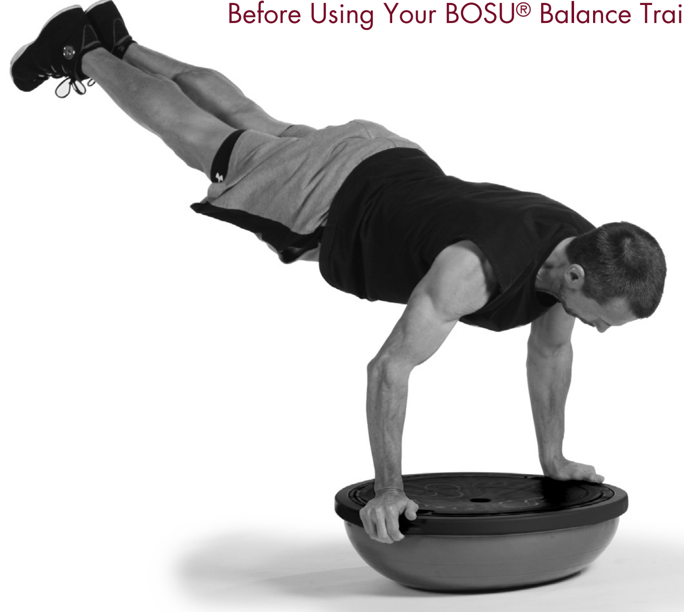


CONSUMER Owner's Manual

For Maximum Effectiveness And Safety,
Please Read This Owner's Manual
Before Using Your BOSU® Balance Trainer.



TRILINGUAL OWNER'S MANUAL

English • **Français** • **Español**

Page 1 - 21 · Page 22 - 43 · Página 44 - 65

Go to

www.bosu.com

for all of your BOSU® needs





TABLE OF CONTENTS

Important Safety Tips 3-4

Equipment Warning Labels 5

Specifications & Parts..6

Introduction...7

A Message From The Inventor 8

Care & Storage..9

Getting Started 10-12

General Exercise Guidelines...13

The BOSU® Balance Trainer Workout..................... 14-19

Your Total Fitness Program..20

Limited Warranty..21

10/15/12

IMPORTANT SAFETY TIPS

⚠WARNING

FAILURE TO READ AND FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS STATED ON THE EQUIPMENT, IN THIS OWNER'S MANUAL AND VIDEO(S) MAY RESULT IN POSSIBLE SERIOUS INJURY OR DEATH.



1) **Before starting this or any other exercise program, consult your physician.** Your physician should assist you in determining the target heart rate zone appropriate for your age and physical condition. Your physician can also help you determine if you have physical limitations that could create a health risk or prevent you from properly using this equipment. **Certain exercise programs or types of equipment may not be appropriate for all people. This is especially important for people over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems, orthopedic conditions, or balance impairments. If you are taking medication which may affect your heart rate, a physician's advice is absolutely essential.**
2) **Handicapped or disabled people must have medical approval** before using this equipment and should be under close supervision when using any exercise equipment.
3) **Do not overexert yourself with this or any other exercise program.** Listen to your body and respond to any reactions you may be having. You must learn to distinguish "good" pain, like fatigue, from "bad" pain, which hurts. **If you experience any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, dizziness, nausea, or shortness of breath, stop exercising at once and consult your physician immediately.**
4) **Breathe naturally,** never holding your breath during an exercise. Avoid over training, you should be able to carry on a conversation while exercising.
5) **Before each use, visually inspect the equipment.** To help avoid unexpected sliding of the BOSU® Balance Trainer, make sure all 6 feet are tightly inserted into the platform. Do not use the equipment if any of the feet are missing. **Never use the equipment if parts are missing or if the equipment is not functioning properly.**
6) **Before each use, make sure the dome is properly inflated.** Over-inflating the dome can cause the dome to separate from the platform. Immediately stop using the equipment and contact customer service if this occurs.
7) **Wear appropriate clothing when exercising.** Workout clothing should be comfortable and lightweight, and should allow freedom of movement. Wear comfortable athletic shoes made of good support with non-slip soles, such as cross-training or aerobic shoes. For some exercises, you may be instructed to exercise in your bare feet. Never exercise in socks, stockings, etc.
8) **Use this equipment only for the intended use** as described by the manufacturer. **Do not** modify the equipment or use attachments not recommended by the manufacturer.
9) **Follow the exercise technique guidelines in this manual and when following any of the BOSU® exercise videos.** Correct exercise technique will help you get the results you want and keep you exercising safely. Do not use your BOSU® Balance Trainer until you have read this manual completely.

10) **Start out slowly and progress sensibly.** Before beginning any workouts, become acclimated with the dynamic surface of the BOSU® Balance Trainer by slowly stepping on and off the dome, practicing the "centered" position, etc. Once you become acclimated, start with the beginner workout and become familiar with all of the exercises before moving on to more advanced workouts or exercises.

11) The dynamic surface of the BOSU® Balance Trainer can enhance fitness training in a number of ways but it is important to remember that it is still highly unstable and the potential for a fall that may result in injury does exist. Move slowly and with control throughout the workout. **To reduce the likelihood of a fall, simply step off of the BOSU® Balance Trainer safely to the floor if you feel that you are losing your balance at anytime.**

12) **Standing on platform is not recommended.** It is an advanced exercise that increases the risk of fall resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH.

13) **Make sure the BOSU® Balance Trainer is set on a non-slip, level surface with adequate clearance space around you.** You should have enough space to lie in a face up, face down, or sidelying position on top of the dome, and to be able to step off safely in any direction. **Make sure that if you lost your balance and fell, you would not hit any nearby objects. To reduce the risk of injury if a fall were to occur, use a mat or exercise pad on wood or other hard surfaces.**

14) **Wipe sweat off the vinyl surface of the BOSU® Balance Trainer dome before each use and while working out as needed.** Not unlike a wet basketball floor, sweat will make the dome surface slippery. Use a towel to wipe sweat off the dome if necessary. A dry BOSU® Balance Trainer provides for a safer and more effective training environment.

15) **Warm up** before any exercise program by doing 5 to 10 minutes of gentle aerobic exercise, such as walking, followed by stretching.

16) **Cool down after an exercise session,** with 5 to 10 minutes of gentle exercise, such as walking, followed by stretching.

17) **The BOSU® Balance Trainer is not a toy. Children must be supervised by an adult familiar with the proper use of this product. To prevent injuries, keep this and all fitness equipment out of the reach of unsupervised children. Follow these simple rules:**

    – Keep unsupervised children out of rooms where you have your exercise equipment.

    – Store exercise equipment in a room that can be locked.

    – Know exactly where your children are when you work out.

    – If you have small children at home, don't wear headphones while you work out.

    – Talk to your kids about the dangers of exercise equipment.

18) **When storing the BOSU® Balance Trainer, make sure the dome is not in direct contact with any other surfaces.** The dome needs to breathe to prevent sweating (i.e. an oily residue may appear on the dome), **which can cause the dome to be slippery increasing the likelihood of a fall resulting in injury.** If the dome does sweat, follow the cleaning instructions on page 9.

EQUIPMENT WARNING LABELS

See page 6 for placement of warning labels on equipment.

⚠WARNING 1

Failure to follow safety instructions and warnings on equipment, owner's manual and video(s) may result in SERIOUS INJURY OR DEATH. Replace label if damaged, illegible or removed. Go to www.bosu.com or call 1-800-810-6528 for replacement label, manual, video or questions. Maximum user weight 300 pounds. (See also warnings 2 and 3.)

⚠WARNING 2

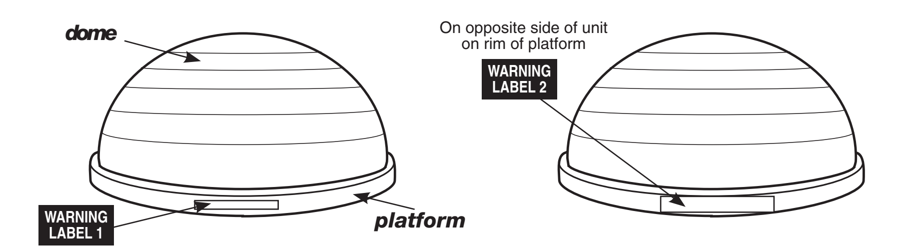
- **This is not a toy. Children must be supervised by an adult familiar with proper use of equipment. Check with your doctor before using equipment. Do not overexert yourself.**
- **Do not overinflate. Follow inflation instructions in owner's manual. Inspect equipment before each use. Never use equipment that functions improperly or is missing parts (incl. any of the 6 feet).**
- **This equipment challenges your balance. You may fall off resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH. Standing on platform is not recommended. It is an advanced exercise that increases the risk of a fall resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH. Make sure you have adequate space around you in case you fall. (See also warnings 1 and 3.)**

⚠WARNING 3

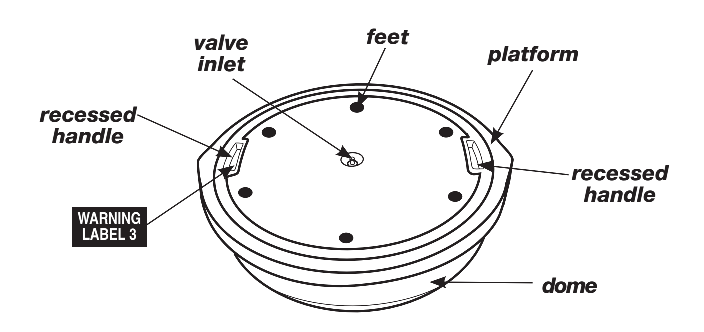
Standing on platform is not recommended. It is an advanced exercise that increases the risk of a fall resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH. (See also warnings 1 and 2.)

SPECIFICATIONS & PARTS

BOSU® is an acronym for "both sides up". The BOSU® Balance Trainer can be used with the platform side either up or down for different types of balance challenge. The solid platform is 25 inches in diameter, and the dome should be inflated until it is firm. Two recessed handles on the bottom of, and toward the sides of the platform, make it easy to turn over or carry. This fitness product has its foundation in the field of medicine, as well as balance, functional and sport specific training. Neuromuscular physiology, which helps define human movement, provides the science that backs this complete approach to training.



topside of BOSU® Balance Trainer



underside of BOSU® Balance Trainer

Your BOSU® Balance Trainer comes complete with a Pump, Plug and this instructional Owner's Manual. Refer to the Inflation Instructions on page 10.



INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the BOSU® Balance Trainer! By purchasing this piece of fitness equipment, you've made a commitment to improve your overall fitness, as well as your balance, coordination and posture.

The BOSU® Balance Trainer gives you a fast, fun workout that is easy to fit into even the busiest lifestyle. The BOSU® Balance Trainer program has been designed so that you can train cardiovascular or aerobic fitness, muscular strength and endurance (especially for the ab and back muscles), and flexibility. And while you're getting stronger and more fit, you'll also be improving your balance, coordination and body awareness. What this means is that you'll look better, feel better, and move better in sports and fitness training as well as daily activities.

The BOSU® Balance Trainer is safe and easy to use, regardless of your current fitness level. It has been designed so that you can start with easy exercises, and then gradually advance to more difficult exercises as your fitness level and balance improve. Whether you're a first time beginner, or an experienced athlete, the BOSU® Balance Trainer is versatile enough to provide a workout that is not only effective, but fun!

Take a few minutes and read through this Owner's Manual. You'll learn safety tips, how to correctly perform a BOSU® workout, and how to integrate the BOSU® Balance Trainer workout into your total program. For a short, 8-10 minute BOSU® workout, follow the program in this Owner's Manual. For longer workouts, with music and expert instruction, follow any of the BOSU® exercise videos available at www.bosu.com or at your local retailer.

If, during the course of using your BOSU® Balance Trainer, you have any questions about the program, please contact our Customer Service Department at the phone number or web address listed below. As always, you have our personal assurance that we want your complete satisfaction. After all, your success is our success too!

Sincerely,
Customer Service

BOSU® Balance Trainer
Customer Service Department
1 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

1-800-810-6528 • Monday through Friday
9:00am to 5:00pm • Eastern Standard Time

www.bosu.com

IMPORTANT: This owner's manual is the authoritative source of information about your BOSU® Balance Trainer. Please read it carefully and follow all the instructions.

Ordering Replacement Parts

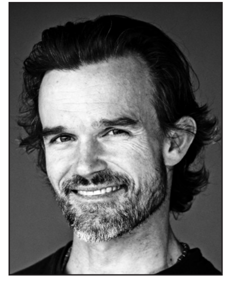
When ordering parts, please contact our Parts Department, toll free at
1-800-810-6528 • Monday through Friday
9:00am to 5:00pm • Eastern Standard Time

IMPORTANT: You must have your serial number, date of purchase and this manual ready when calling for parts.

Serial #: ___________________________

Date Purchased _____________________

A MESSAGE FROM THE INVENTOR



The BOSU® Balance Trainer was born from a passion to improve my balance. In my life-long pursuit of enhanced athleticism, I have come to understand that balance is the foundation on which all other performance components are built. Balance is, in fact, the foundation of all movement. It is elemental and basic, yet so profound. I also discovered that achieving better physiological balance can act as catalyst toward transforming your sense of balance into a state of mind as well. Simply stand on the BOSU® Balance Trainer for the first time and you will begin to understand what I am talking about. BOSU® Balance Trainer is about a new way to exercise that is functional, dynamic and truly rewarding. After all, our time is precious and ultimately we should pursue with passion only those things that add value to our lives.

The BOSU® Balance Trainer was my brainchild, my conception of how to continually challenge myself without taking unnecessary risks. The BOSU® Balance Trainer, because it allows virtually anyone, regardless of skill level, to effectively focus and train balance. On the other hand, the BOSU® Balance Trainer because it is impossible to master, will challenge the most gifted athletes in the world indefinitely and allow them to continually improve.

Balance training enhances the quality of my life in many ways. I move with more grace than ever before and the BOSU® Balance Trainer has developed my abs like no other training device or technique I have ever experienced. I am more agile, more athletic, and more confident than ever before as a result of BOSU® Balance Trainer training. I simply feel better because I BOSU. The only thing that is certain in life is change. Nothing is static – on the athletic field, in school, at home, or in the office, your ability to improvise and adjust to the ever changing set of given circumstances has an enormous impact on your degree of personal fulfillment. Stand on the BOSU® Balance Trainer and you will feel what it is like to exercise in the moment. Start exercising in the moment and you are one step closer to living in the moment. And living in the moment is what it is all about.

David Weck
Inventor of the BOSU® Balance Trainer

CARE & STORAGE

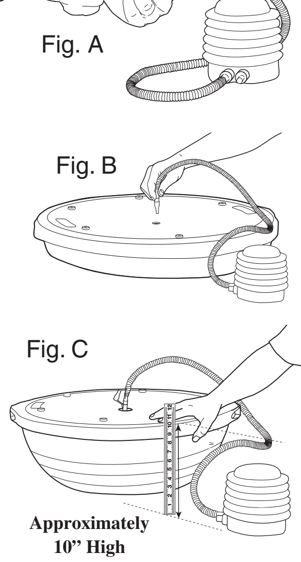
Your BOSU® Balance Trainer has been carefully designed to require minimal maintenance for enjoyable use. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your BOSU® Balance Trainer clean. Wipe sweat, dust or other residue off the BOSU® Balance Trainer after each use with a towel. Water and a mild soap may also be used to clean the platform and dome.
- Store your BOSU® Balance Trainer after use. The BOSU® Balance Trainer is easy and convenient to store either inflated or deflated. DO NOT STORE THE BOSU® BALANCE TRAINER IN DIRECT SUNLIGHT (SUCH AS OUTSIDE OR NEAR WINDOWS) OR NEAR HEAT SOURCES. Direct sunlight or excessive heat (like the high temperatures that can occur in the trunk of a car) can cause the inflated dome to deform. Though the product can continue to be used, deformation may cause the original balance traits of the dome to change.
- **When storing the BOSU® Balance Trainer, make sure the dome is not in direct contact with any other surfaces.** The dome needs to breathe to prevent sweating (i.e. an oily residue may appear on the dome), **which can cause the dome to be slippery increasing the likelihood of a fall resulting in injury.** If the dome does sweat, clean with water and a mild soap.
- Avoid contacting the BOSU® Balance Trainer dome with sharp or abrasive objects. Sharp or abrasive objects can puncture the vinyl surface. Always check the soles of your shoes for glass, stones, etc., before standing on the BOSU® Balance Trainer dome.
- When deflating your BOSU® Balance Trainer for storing, you may have to pull firmly to remove the plug. It will not harm the BOSU® Balance Trainer to give the plug a hard tug in order to remove it.

GETTING STARTED

Inflating Your BOSU® Balance Trainer

1. Find the pump that came with your BOSU® Balance Trainer and remove it from its wrapping.



2. Secure the blue end of the air hose to the blue valve on the pump, then place the narrow white nozzle onto the other end of the hose. **(See Fig. A)** Be sure to firmly press together.
3. Place your BOSU® Balance Trainer flat on the floor with the platform side up.
4. Insert the air nozzle firmly into the valve housing and inflate to a height of about 9 inches. **(See Fig. B)** **DO NOT exceed 10 inches.**

   TIP: To judge proper inflation, simply hold a ruler vertically against the side of the BOSU® Balance Trainer and inflate until the platform clears approximately 10" on the ruler. **(See Fig. C)**
5. **Before each use, visually inspect the equipment.** To help avoid unexpected sliding of the BOSU® Balance Trainer, make sure all 6 feet are tightly inserted into the platform. Do not use the equipment if any of the feet are missing. **Never use the equipment if parts are missing or if the equipment is not functioning properly.**
6. When you have inflated your BOSU® Balance Trainer to the desired height, firmly insert the air plug into the valve inlet. *The air plug is attached to the front of this manual.*

Setting Up

Make sure your BOSU® Balance Trainer is set on a non-slip, level surface with adequate clearance space around you. You should have enough space to lie in a face up, face down, or sidelying position on top of the dome, and to be able to step off safely in any direction. Make sure that if you lost your balance and fell, you would not hit any nearby objects. To reduce the risk of injury if a fall were to occur, use a mat or exercise pad on wood or other hard surfaces.

Acclimating to the BOSU® Balance Trainer Surface

Before you begin the BOSU® Balance Trainer Workout, it's important that you feel comfortable stepping on and off the dynamic surface of the dome in all directions. Practice slowly stepping up on top of the dome. Then, walk forward off the dome and onto the floor. Repeat a few times, making sure that you alternate legs (See Fig. A and Fig. B). When you are comfortable stepping up and down in a forward direction, practice stepping up and down from the side of the BOSU® Balance Trainer. Finally, step up on top of the dome and down to the back. Step on and off with control, and always stay within your comfort range.

IF YOU FEEL THAT YOU ARE LOSING YOUR BALANCE AT ANY TIME WHILE STANDING ON THE DOME, SIMPLY STEP OFF THE BOSU® BALANCE TRAINER SAFELY TO THE FLOOR. When following any of the BOSU® exercise videos, acclimation exercises are demonstrated.



Fig. A



Fig. B

Practicing "Centered" Position

When you are comfortable stepping on and off the BOSU® Balance Trainer dome in all directions, you are ready to practice "centered" position. Step up on top of the dome, and place your feet about hip width apart or slightly narrower. Place your arms out to the sides for balance assistance, or place the hands on your hips for more balance challenge. Try to maintain good posture, with the knees "soft" (not locked) and the feet as level as possible (See Fig. C). As you stand on the BOSU® Balance Trainer you will feel your core muscles (abs and back) working to maintain balance. The muscles in your feet and lower legs are also working hard. Relax and let your body find the "path of least resistance." You will discover that it is impossible to stand completely still! This is perfectly normal, and as your balance and coordination improve, your body will become more and more efficient at maintaining balance.

For more challenge, turn your head from side to side, tilt the head from side to side (See Fig. D), or close your eyes for a few seconds. These variations are very challenging and may take time and patience to master.





Fig. C



Fig. D

GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- If you are just starting an exercise program with your BOSU® Balance Trainer workout, choose a time of day that's good for you and then stick to it closely. You should choose a time when you feel energetic, when interruptions are few, and when you have not eaten for approximately two hours.
- Practice each exercise until you are very clear on correct technique. When following any of the BOSU® exercise videos, begin with the easier variation of each exercise and progress to the more challenging variations only when you feel ready.
- Using muscle fatigue and proper technique as a guide, increase your repetitions to the number that you can complete comfortably and correctly. It is more important to perform the exercises correctly than it is to complete the suggested number of repetitions.
- Start your program with two BOSU® Balance Trainer workouts per week. If you'd like to add workouts, gradually build up to every other day of the week. It is important to have one day of rest between challenging workouts.

THE BOSU® BALANCE TRAINER WORKOUT

Each exercise in this workout integrate balance and stabilization with exercises that challenge the cardiovascular/aerobic system, muscle strength and endurance or flexibility. For an effective 8-10 minute BOSU® Balance Trainer Total Body Workout, perform each exercise for the number of repetitions suggested. If you're just starting out, you may have to slowly build up to the suggested number of repetitions. For a longer workout, with music and expert instruction, follow any of the BOSU® exercise videos available at www.bosu.com or at your local retailer.







Rotary Squat with Jump Stick

Perform 20 repetitions, alternating sides.

The goal of this exercise is to challenge the cardiovascular system, while simultaneously working dynamic balance, agility and core stabilization.

Stand in a centered position on top of the dome with the feet placed hip width apart or slightly narrower. Perform a squat, while simultaneously rotating the torso to one side and reaching for the outside of the knee or ankle (See Fig. 1). Begin to extend out of the squat and continue into a forward facing jump (See Fig. 2). Land in the centered position and briefly hold or "stick" the landing (See Fig. 3). Repeat the rotary squat and jump stick to the other side. Work to keep the feet as level as possible throughout the exercise.

For an easier modification of the jump stick movement, simply bounce slightly, without leaving the surface of the dome.

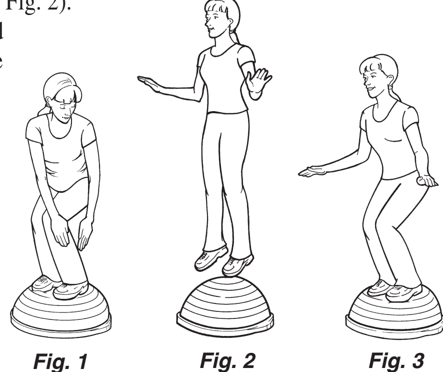


Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Leap Hold with Compressions

Perform 20 repetitions on one side, 30 seconds of compressions or jogging on top of dome, and 20 repetitions on the other side.

The goal of this exercise is to challenge the cardiovascular system, while simultaneously working dynamic balance, agility and core stabilization.

Stand on the floor to one side of the BOSU® Balance Trainer. With the inside leg, leap to the center of the dome, landing on one foot and briefly holding (See Fig. 4). Step back down with the outside leg. Repeat the leap hold on the same leg. After completing the desired number of repetitions, step to the top of the dome and perform alternating leg compressions. Alternate the weight from foot to foot, maintaining good trunk alignment (See Fig. 5).

For more challenge and intensity, jogging may be substituted for compressions. Step down to the other side and repeat the leap hold with the other leg.

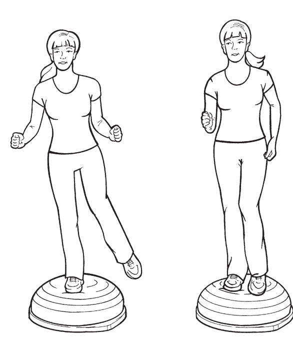


Fig. 4 **Fig. 5**

Single Leg Balance with Torso Rotation

Perform 10 to 60 seconds of balance on each leg.

The goal of this exercise is to challenge balance, stabilization and muscular endurance of the lower body and core.

Step up and center one foot directly on top of the dome. Touch the other foot lightly on the side of the dome until balance is established. Slowly lift the non-weight-bearing leg out to the side. Keep the shoulders level and hold the arms out to the side (See Fig. 6). For more balance challenge, rotate the torso until one arm is reaching front and the other back. Keep the hips square to the front as the torso rotates (See Fig. 7). Repeat the torso rotation in the other direction. Lower the lifted leg back to the dome and repeat the balance on the other leg.

For an easier modification, keep the non-weight-bearing foot touching the side of the dome rather than lifting it in the air.

Fig. 6

Fig. 7

V-Sit with Counter Rotation

Perform 12 to 20 repetitions, alternating sides.

The goal of this exercise is to challenge the abdominal and lower back muscles as they work to stabilize this balanced position.

Sit with the hips centered directly on top of the dome. Lean back slightly, then lift one leg at a time until the body is in a bent knee, v-sit position. Hands may be placed on the sides of the dome (See Fig. 8), or may be lifted for more balance challenge. Holding the v-sit position, slowly lower the knees to one side while rotating the torso in the opposite direction (See Fig. 9). The rotation of the torso should counterbalance the movement of the legs. Return to the starting position and alternate sides. Keep the movement slow and controlled. Don't allow the lower back to round at any time during the exercise.

For an easier modification, lift only one leg and keep the other on the floor as you counter rotate the legs and torso (See Fig. 10).

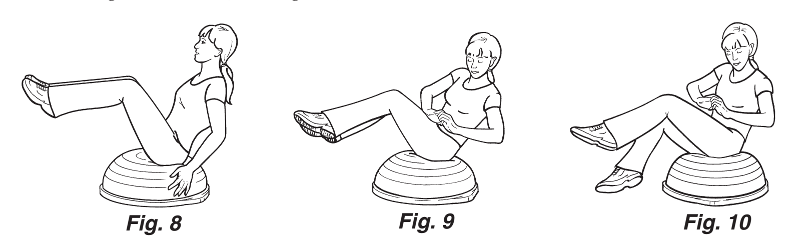


Fig. 8 **Fig. 9** **Fig. 10**

Push-Up with Platform Tilt

Perform 12 to 20 repetitions.

The goal of this exercise is to challenge upper body strength and core stabilization.

Turn the BOSU® Balance Trainer on the dome so that the platform is facing up. Begin in a kneeling position with the hands grasping the recessed grips on the sides of the platform. With straight arms, align the chest over the center of the platform. Keep the knees bent and in contact with the floor, or extend the legs for more challenge. Bend the elbows and lower the body into a push-up (See Fig. 11). Press back up to a straight-arm position and hold with good body alignment. Keeping the elbows extended, tilt the platform slightly to one side (See Fig. 12). Allow the entire body to tilt, keeping the core muscles contracted for stabilization. Tilt the platform back to a level position. Alternate a single push-up with a tilt to one side. Repeat the push-up and tilt to the other side. Each push-up/tilt equals one repetition.

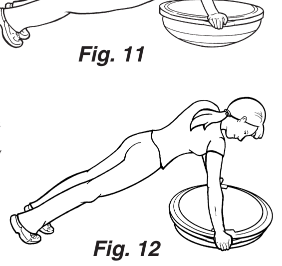


Fig. 11

Fig. 12

Bicycle with Opposition Balance

Perform 12 to 20 repetitions, then hold a balance position for 10 to 30 seconds on each side.

The goal of this exercise is to challenge abdominal strength and core stabilization.

Lie face up with the lower back centered on the dome. Clasp the hands behind the head and lift one leg at a time until both knees are aligned over the hips. Slowly extend one leg, pulling the other leg in toward the chest. Simultaneously, rotate the torso until one elbow is pointing forward and the other back (See Fig. 13). Alternating sides, continue this "bicycle" motion. It is important that the lower back does not arch excessively during this exercise. After completing 12 to 20 repetitions, hold with one leg extended (opposite arm extended overhead), and the other knee pulled into the chest (opposite arm reaching down the leg). Hold this balance, trying to align the body in a parallel position to the floor (See Fig. 14), then change sides.

For an easier modification of the "bicycle" movement, begin with both feet flat on the floor and the hands behind the head. Lift one leg and simultaneously rotate the torso toward the lifted leg (See Fig. 15). Lower the leg and return the torso to the center position. Alternate sides, keeping one foot on the floor at all times.

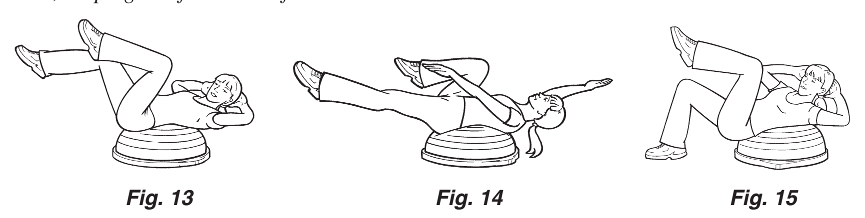


Fig. 13 Fig. 14 Fig. 15

Lateral Curl with Side Balance

Perform 12 to 20 repetitions, then hold a balance position for 10 to 30 seconds.

The goal of this exercise is to challenge abdominal and lower back strength, and core stabilization.

In a sidelying position, center the waist directly on top of the dome. Extend the legs in a "scissor" position on the floor, and align the hips one on top of the other. Place the hands behind the head, and relax over the dome until a stretch is felt down the side of the body. From this stretched position, slowly lift the torso and flex to the side. Avoid pulling on the head and neck. Instead pull the lower side of the rib cage down toward the top of the hip (See Fig. 16). After completing 12 to 20 repetitions, lower the torso until the elbow rests on the floor. Lift the legs until they are parallel to the floor. Hold this position and balance.

For more balance challenge, cross the arms over the chest (See Fig. 17) or extend them overhead. Repeat the lateral curl and lateral balance on the other side.

Fig. 16

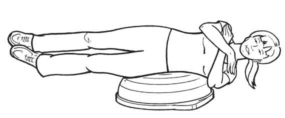


Fig. 17

Opposite Arm/Leg Raise with Knee Pull

Perform 6 to 10 repetitions on each side.

The goal of this exercise is to challenge lower back strength, as well as upper body and core stabilization.

Kneel with one knee centered directly on top of the dome and the hands placed on the floor in front of the platform. Extend the other leg to the back. Simultaneously, lift that leg and the opposite arm until they are parallel to the floor (See Fig. 18). Hold this lifted position and balance for 1 to 2 seconds. (Try to lengthen both the leg and arm away from the core of the body, focusing on length rather than height of the lift.) Slowly, bend both the arm and leg, pulling the elbow and knee toward the abdomen. Allow the lower back to flex or round slightly (See Fig. 19). Extend back out to the previous lifted and balanced position. Then, lower the arm and leg back to the starting position. Perform multiple repetitions on one side before replacing the knee with the other, and repeating the movement on the other side.

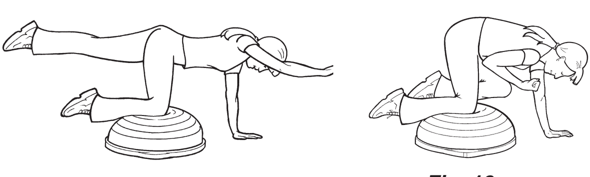


Fig. 18 ***Fig. 19***

Arm/Leg Flutter with Opposition Balance

Perform 10 to 30 seconds of the "flutter", then hold a balance position for 10 to 30 seconds on each side.

The goal of this exercise is to challenge upper body, lower body and core stabilization and balance.

Lie face down with the hips and pelvis centered on the dome. Lift the legs until they are parallel to the floor. Rest the elbows on the floor, or extend the arms overhead for more challenge. Keeping the body straight and core muscles contracted, flutter the arms and legs (See Fig. 20). This is a small movement and the focus should be on maintaining balance while fluttering. After 10 to 30 seconds, hold and balance with arms and legs parallel to the floor. Slowly bend one leg, then reach back with the opposite arm and touch the heel of the bent leg (See Fig. 21). Hold, then repeat the balance with the opposite leg and arm.

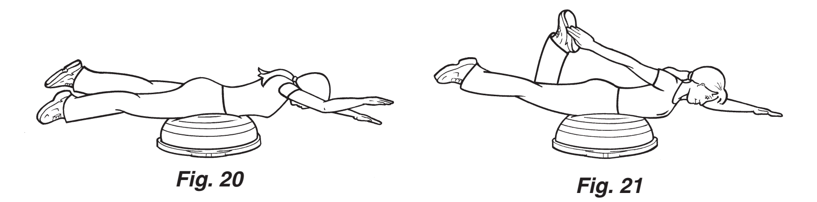


Fig. 20 *Fig. 21*

YOUR TOTAL FITNESS PROGRAM

A Total Fitness Program is more than just exercise. It is a “fitness for life” plan that goes hand-in-hand with an overall, healthy lifestyle. This includes regular check-ups, healthy eating habits and exercise for the rest of your life.

A total fitness program consists of four parts:

1. Aerobic or cardiovascular exercise to burn calories.
2. Strength conditioning exercises to tone and shape your muscles, increase your metabolic rate and strengthen your bones.
3. Stretching exercises to keep you moving freely and help prevent injuries.
4. A diet that is safe, sensible and healthy.

Today, fitness research recommends both aerobic exercise and strength conditioning to achieve the best results and balanced fitness. By improving your aerobic fitness you will strengthen your heart and lungs, improve your stamina and endurance. Strength conditioning adds lean muscle to your body. This increases your body’s calorie-burning ability by increasing your metabolism. As a result, your body burns more calories, even while you rest. When you combine aerobic workouts with strength conditioning, you can burn more fat and calories when compared with aerobic exercise alone.

The BOSU® Balance Trainer workout can enhance your Total Fitness Program by integrating balance training into aerobic and strength exercises, as well as stretching. You should also make healthy, low-fat eating a big priority.

Consult with your physician about an eating plan that’s right for you. Healthy eating habits and exercise will help you reach your goal. We recommend that you follow dietary guidelines approved by the U.S. Department of Agriculture and the U.S. Department of Health and Human Services.

HEDSTROM FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 90 days from date of receipt, Hedstrom Fitness warrants that this product will be free from defects in materials and workmanship. This warranty applies only when purchase of the product is from an authorized dealer and is for personal or household use, but not when the sale or any resale is for commercial use. **This warranty is not transferable. Warranty valid only in the USA.**

EXCEPT FOR THE LIMITED EXPRESS WARRANTY STATED HEREIN, HEDSTROM FITNESS DISCLAIMS ALL OTHER EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY (INCLUDING IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE) LASTS, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU. Hedstrom Fitness will not be liable for any loss or damage, including incidental or consequential damages of any kind, whether based upon warranty, contract or negligence, and arising in connection with the sale, use or repair of the product. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OR LIMITATION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATION OR EXCLUSION MAY NOT APPLY TO YOU. THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY HAVE OTHER RIGHTS THAT VARY FROM STATE TO STATE.

In the event of failure of this product to conform to this warranty during the warranty period, you must return this product to the location shown below at your own expense, unless otherwise approved by us in advance. Hedstrom Fitness will repair or replace, at its own option, the product or any covered part, except that this warranty does not cover damage caused by accident (including in transit), or repairs or attempted repairs by any person not authorized by Hedstrom Fitness, or by vandalism, misuse, abuse, or alteration.

In order to obtain service under this warranty, use the following procedure:

1. **Send the part for replacement to:**
   Attn: Customer Service
   c/o HEDSTROM FITNESS
   1 Hedstrom Drive
   Ashland, Ohio 44805
   PARTS HOT LINE: 1-800-810-6528

2. **Be sure to include:**
   - Legible return address
   - Daytime phone number
   - Brief statement concerning the part in question
   - Your Order# and/or copy of proof of purchase

3. **Write your Order# and Serial#** on line provided and retain for your records. (Retail Customers write place of purchase)

   ORDER # ______________________________

   SERIAL # ______________________________

To register your Limited Warranty please go to www.BOSUwarrantyforms.com or call Customer Service at 1-800-810-6528, Monday - Friday, 9:00am to 5:00pm EST.



Manuel d'utilisation du consommateur

Pour une efficacité et
une sécurité maximales, veuillez
lire ce manuel d'utilisation
avant d'utiliser votre
appareil d'équilibre
BOSU® Balance Trainer.



Visiter

www.bosu.com

pour tous vos besoins BOSU®



TABLE DES MATIÈRES

Conseils de sécurité importants 25-26

Étiquettes d'avertissement de l'équipement 27

Spécifications et pièces 28

Introduction...29

Message de l'inventeur 30

Entretien et Entreposage 31

Pour commencer 32-34

Informations générales pour tout programme d'exercice physique 35

Séance d'entraînement BOSU® Balance Trainer...... 36-41

Votre programme d'entraînement complet.....................42

Garantie limitée...43

15/10/12

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

AVERTISSEMENT

LE DÉFAUT DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ INDIQUÉES SUR L'ÉQUIPEMENT, DANS LE PRÉSENT MANUEL D'UTILISATION ET DANS LA(LES) VIDÉO(S) PEUT POTENTIELLEMENT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.



1) **Avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin.** Votre médecin devrait vous aider à déterminer la zone cible de fréquence cardiaque correspondant à votre âge et votre condition physique. Votre médecin peut également vous aider à déterminer si vous avez des limitations physiques qui pourraient créer un risque pour la santé ou vous empêcher d'utiliser cet équipement correctement. **Certains programmes d'exercices ou certains types d'équipement peuvent ne pas être convenables à toutes les personnes. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes, ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants, des troubles orthopédiques, ou des troubles de l'équilibre. Si vous prenez des médicaments qui peuvent affecter votre rythme cardiaque, le conseil d'un médecin est absolument indispensable.**
2) **Les personnes handicapées ou invalides doivent obtenir une autorisation médicale** avant d'utiliser ce matériel et devraient être sous surveillance étroite lors de l'utilisation de n'importe quel équipement d'exercice.
3) **Ne vous fatiguez pas avec ce programme d'exercice, ou tout autre programme.** Écoutez votre corps et réagissez à toutes les réactions que vous pourriez éprouver. Vous devez apprendre à distinguer la « bonne » douleur, comme la fatigue, de la « mauvaise » douleur, qui fait mal. **Si vous ressentez une douleur ou une crampe en haut de votre poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des étourdissements, des nausées, ou un essoufflement, arrêtez l'exercice tout de suite et consultez immédiatement votre médecin.**
4) **Respirez naturellement,** ne retenez jamais votre respiration pendant un exercice. Évitez de trop d'effort, vous devriez être en mesure de tenir une conversation pendant l'exercice.
5) **Avant chaque utilisation, inspecter le matériel visuellement.** Pour aider à éviter le glissement inattendu du BOSU® Balance Trainer, assurez-vous que les 6 pieds sont fermement insérés dans la plate-forme. Ne pas utiliser le matériel si l'un des pieds manque. **Ne jamais utiliser le matériel si des pièces sont manquantes ou s'il ne fonctionne pas correctement.**
6) **Avant chaque utilisation, assurez-vous que le dôme est correctement gonflé.** Le gonflage excessif du dôme peut provoquer son détachement de la plate-forme. Si cela se produit, cesser immédiatement d'utiliser l'équipement et contacter le service à la clientèle.
7) **Porter des vêtements convenables lors de l'exercice.** Les vêtements d'entraînement doivent être confortables et légers, et devraient permettre la liberté de mouvement. Portez des chaussures d'athlétisme confortables munies d'un bon support, avec semelles antidérapantes, telles que des chaussures de cross ou d'aérobie. Pour certains exercices, vous pouvez être invités à vous exercer pieds-nus. Ne jamais faire de l'exercice physique en portant des chaussettes, des bas, etc.
8) **Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu,** comme décrit par le fabricant. Ne **pas** modifier l'équipement, ni utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.
9) **Suivre les lignes directrices de la technique d'exercice se trouvant dans ce manuel et en suivant toute vidéo d'entraînement BOSU®.** Une technique d'exercice correcte vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez tout en voue permettant de vous entraîner en toute sécurité. Ne pas utiliser votre BOSU® Balance Trainer sans avoir entièrement lu ce manuel.

10) **Commencez lentement et progressez raisonnablement.** Avant de commencer tout entraînement, se familiariser avec la surface dynamique du BOSU® Balance Trainer en montant sur le dôme et en en descendant lentement, en pratiquant la position « centrée » etc. Une fois que vous vous êtes familiarisés, commencez par l'entraînement de débutant et de se familiariser avec tous les exercices avant de passer à des entraînements ou des exercices plus avancés.

11) La surface dynamique du BOSU® Balance Trainer peut améliorer l'exercice physique d'un certain nombre de façons, mais il est important de se rappeler qu'elle est encore très instable et que la possibilité d'une chute qui pourrait entraîner des blessures existe. Bougez lentement et avec contrôle tout au long de la séance d'entraînement. **Pour réduire la probabilité d'une chute, il suffit de descendre du BOSU® Balance Trainer au sol, en toute sécurité et à tout moment, si vous sentez que vous perdez votre équilibre.**

12) **Il n'est pas recommandé de se tenir debout sur la plate-forme.** Il s'agit là d'un exercice avancé qui augmente le risque de chute qui pourrait provoquer DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

13) **Assurez-vous que le BOSU® Balance Trainer est posé sur une surface plane non glissante, avec suffisamment d'espace libre autour de vous.** Vous devriez avoir suffisamment d'espace pour vous coucher sur le ventre, sur le dos, ou sur le côté au-dessus du dôme, et pouvoir descendre en toute sécurité dans n'importe quelle direction. **Assurez-vous que si vous perdiez votre équilibre et que vous tombiez, vous ne vous cogneriez pas sur un quelconque objet se trouvant à proximité. Pour réduire le risque de blessure si une chute devait se produire, utiliser un tapis ou un coussin d'exercice sur bois ou sur d'autres surfaces dures.**

14) **Essuyer la sueur de la surface en vinyle du dôme du BOSU® Balance Trainer avant chaque utilisation et pendant l'entraînement, si nécessaire.** À la manière d'un parquet de basket-ball humide, la sueur rendra la surface du dôme glissante. Utilisez une serviette pour essuyer la sueur sur le dôme, si nécessaire. Un BOSU® Balance Trainer sec fournit un environnement d'entraînement plus sûr et plus efficace.

15) **Échauffez-vous** avant tout programme d'exercice en faisant 5 à 10 minutes d'exercice cardiovasculaire léger, comme la marche, suivi par des étirements.

16) **Prévoyez un temps de récupération après une séance d'exercice,** avec 5 à 10 minutes d'exercice léger, comme la marche, suivi par des étirements.

17) **Le BOSU® Balance Trainer n'est pas un jouet. Les enfants doivent être supervisés par un adulte familiarisé avec l'utilisation correcte de ce produit. Afin de prévenir des blessures, garder ce matériel, ainsi que tout équipement d'exercice physique hors de la portée des enfants non surveillés. Suivez ces règles simples:**

   – Gardez les enfants hors des pièces où vous avez installé votre équipement d'exercice.

   – Entreposez votre équipement d'exercice dans une pièce pouvant être fermée à clé.

   – Sachez exactement où se trouvent vos enfants lorsque vous faites de l'exercice physique.

   – Si vous avez des enfants en bas âge à la maison, ne portez pas de casque d'écoute pendant que vous faites de l'exercice physique.

   – Parlez à vos enfants des dangers que peut causer l'équipement d'exercice physique.

18) **Lorsque vous rangez le BOSU® Balance Trainer, assurez-vous que le dôme n'est pas en contact direct avec d'autres surfaces.** Le dôme a besoin de respirer pour éviter la condensation (c.-à-d. un résidu huileux pouvant apparaître sur le dôme), **ce qui peut rendre le dôme glissant et augmenter la probabilité d'une chute causant des blessures.** Si le dôme présente des signes d'humidité, suivre les instructions de nettoyage se trouvant à la page 31.

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Voir la page 28 pour le placement des étiquettes d'avertissement sur l'équipement.

AVERTISSEMENT 1

Le non-respect des consignes de sécurité et des avertissements se trouvant sur l'équipement, dans le manuel d'utilisation et dans les vidéos peut entraîner des BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Remplacer l'étiquette si elle est endommagée ou illisible, ou si elle a été retirée. Visiter le www.bosu.com ou téléphoner au 1-800-810-6528 pour obtenir des étiquettes, le manuel ou des vidéos, ou pour toute question. Poids maximum de l'utilisateur : 136 kg (300 lbs).

(Voir aussi les avertissements 2 et 3.)

AVERTISSEMENT 2

- **Ceci n'est pas un jouet. Les enfants doivent être supervisés par un adulte connaissant bien le fonctionnement de ce produit. Consulter son médecin avant d'utiliser l'équipement. Éviter de se surentraîner.**
- **Ne pas gonfler excessivement. Suivre les instructions de gonflage du manuel d'utilisation. Examiner attentivement l'équipement avant chaque utilisation. Ne jamais utiliser du matériel qui fonctionne mal ou qui a des pièces manquantes (y compris l'un des 6 pieds).**
- **Cet équipement fait appel à l'équilibre de l'utilisateur. Une chute pourrait entraîner DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Il n'est pas recommandé de se tenir debout sur la plate-forme; il s'agit là d'un exercice avancé qui augmente le risque de chute pouvant entraîner DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. S'assurer d'avoir suffisamment d'espace autour de soi en cas de chute.**

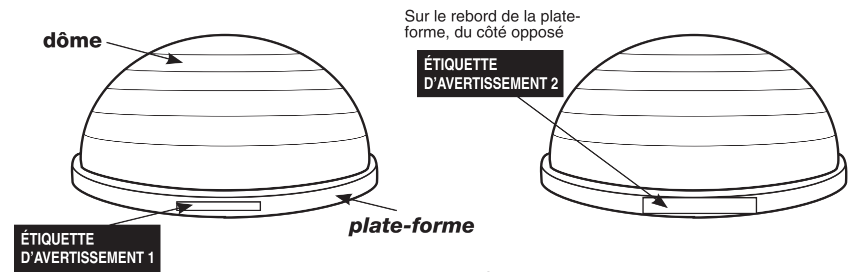
(Voir aussi les avertissements 1 et 3.)

AVERTISSEMENT 3

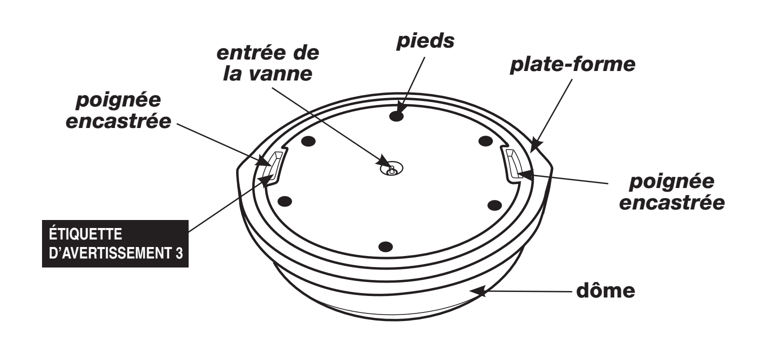
Il n'est pas recommandé de se tenir debout sur la plate-forme; il s'agit là d'un exercice avancé qui augmente le risque de chute pouvant entraîner DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. **(Voir aussi les avertissements 1 et 2.)**

SPÉCIFICATIONS ET PIÈCES

BOSU® est l'acronyme de « both sides up » (« les deux côtés vers le haut »). Le BOSU® Balance Trainer peut être utilisé avec le côté plate-forme vers le haut ou vers le bas, selon le type d'équilibre à travailler. Cette plate-forme solide a un diamètre de 63,5 cm (25 po), et le dôme doit être gonflé jusqu'à ce qu'il soit ferme. La plate-forme est facile à transporter grâce à ses deux poignées encastrées situées dans le bas, sur les côtés. Ce produit d'exercice physique a été conçu à partir des connaissances dans les domaine de la médecine, de l'entraînement de l'équilibre, de l'entraînement fonctionnel et de l'entraînement sportif. La physiologie neuromusculaire, qui permet au corps humain de mieux réaliser ses mouvements, est la science derrière cette approche intégrale d'entraînement.



Face supérieure du BOSU® Balance Trainer



Face inférieure du BOSU® Balance Trainer

Votre BOSU® Balance Trainer est livré avec une pompe, un bouchon et le présent manuel d'utilisation. *Reportez-vous aux instructions de gonflement à la page 32.*

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat du BOSU® Balance Trainer ! En faisant l'acquisition de cet appareil de conditionnement physique, vous vous engagez à améliorer votre condition physique générale, votre équilibre, votre coordination et votre posture.

Le BOSU® Balance Trainer vous fournit un moyen d'entraînement rapide et amusant, facile à intégrer à tout style de vie, même les plus chargés. Le programme BOSU® Balance Trainer a été conçu afin que vous puissiez entraîner votre capacité cardiovasculaire et aérobique, votre musculation et votre endurance (en particulier les muscles abdominaux et du dos), et votre souplesse. En plus de renforcer vos muscles et de vous mettre en forme, cela vous permettra d'améliorer votre équilibre, votre coordination et la conscience de votre corps. Cela signifie donc que vous paraîtrez mieux, que vous vous sentirez mieux et que vous bougerez mieux dans la pratique de vos sports, de votre conditionnement physique et de vos activités quotidiennes.

Le BOSU® Balance Trainer est sûr et facile à utiliser, quel que soit votre niveau de forme physique. Il a été conçu de sorte que vous puissiez commencer par des exercices faciles, puis de passer progressivement à des exercices plus difficiles à mesure que votre niveau de forme physique et d'équilibre s'améliorent. Que vous soyez débutant ou un athlète expérimenté, le BOSU® Balance Trainer est suffisamment polyvalent pour vous fournir un entraînement qui soit non seulement efficace, mais amusant!

Prenez quelques minutes pour lire ce manuel d'utilisation. Vous y trouverez des mesures de précaution, la manière d'effectuer correctement une séance d'entraînement BOSU® et la manière d'intégrer l''entraînement du BOSU® Balance Trainer à l'ensemble de votre programme. Pour faire de courtes séances d'entraînement BOSU® de 8 à 10 minutes, suivez le programme décrit dans ce manuel d'utilisation. Pour des séances d'entraînement plus longues, avec de la musique et des conseils d'experts, visionnez l'une des vidéos d'exercices BOSU® disponibles sur www.bosu.com ou chez votre détaillant local.

Si, au cours de l'utilisation de votre BOSU® Balance Trainer, vous avez des questions concernant le programme, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle par l'intermédiaire du numéro de téléphone ou de l'adresse Web ci-dessous. Comme toujours, vous avez notre garantie que nous voulons votre entière satisfaction. Après tout, votre succès est aussi le nôtre!

Cordialement,
Le service à la clientèle

BOSU® Balance Trainer
Service à la Clientèle
1 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805
1-800-810-6528 • Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (heure normale de l'Est)

www.bosu.com

IMPORTANT : Ce manuel est la seule source officielle d'information au sujet de votre BOSU® Balance Trainer. Veuillez le lire attentivement et suivre toutes les instructions.

Commande de pièces de rechange

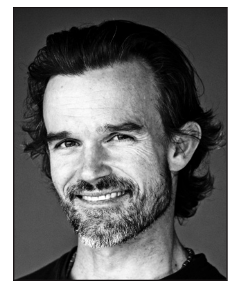
Pour commander des pièces, veuillez contacter notre service des pièces de rechange sans frais, au1-800-810-6528 • du lundi au vendredi • de 9h00 à 17h00 (heure normale de l'Est)

IMPORTANT : Vous devez avoir votre numéro de série, la date d'achat et ce manuel à la portée de la main lors de l'appel concernant les pièces.

N.º de série:_______________________

Date d'achat:_______________________

MESSAGE DE L'INVENTEUR



The BOSU® Balance Trainer est né d'un désir d' améliorer mon équilibre. Dans Ayant passé ma vie à perfectionner les qualités athlétiques, j'ai pris conscience du fait que l'équilibre est le fondement sur lequel toutes les autres composantes de la performance reposent. L'équilibre est, en fait, le fondement de tout mouvement. Il s'agit là d'un principe élémentaire, mais avec de grandes implications. J'ai aussi découvert que l'amélioration de l'équilibre physiologique peut agir comme un catalyseur qui transformera votre sens de l'équilibre en état d'esprit. Il vous suffit de vous tenir debout sur le BOSU® Balance Trainer pour la première fois et vous comprendrez rapidement ce que je vous décris. Le BOSU® Balance Trainer est une nouvelle façon de s'entraîner qui est fonctionnelle, dynamique et vraiment enrichissante. Après tout, notre temps est précieux et nous ne devrions poursuivre avec passion que les choses qui comptent vraiment dans nos vies.

Le BOSU® Balance Trainer est la grande idée que j'ai eue pour me mettre constamment à l'épreuve sans prendre de risques inutiles. Le BOSU® Balance Trainer permet pratiquement à quiconque, indépendamment de son niveau de compétence, de se concentrer efficacement et d'améliorer son équilibre. D'autre part, le BOSU® Balance Trainer, parce il est impossible à maîtriser, mettra à l'épreuve indéfiniment les athlètes les plus doués au monde et leur permettra de s'améliorer sans cesse.

L'entraînement de mon équilibre améliore la qualité de ma vie à bien des égards. Je bouge avec plus de grâce que jamais et le BOSU® Balance Trainer a développé mes abdominaux plus que tout autre dispositif ou que toute autre technique d'entraînement que j'ai connu auparavant. Je suis plus agile, plus athlétique, et plus confiant que jamais depuis que je m'entraîne avec le BOSU® Balance Trainer. Je me sens tout simplement mieux. La seule constante dans la vie est le changement. Rien n'est statique -dans le domaine du sport, à l'école, à la maison, ou au bureau, votre capacité à improviser et à vous adapter à l'ensemble des circonstances en constante évolution a un impact énorme sur votre degré de satisfaction personnelle. Tenez-vous sur le BOSU® Balance Trainer et vous sentirez ce que c'est que de s'entraîner dans le moment présent. Commencez l'exercice à présent et vous vous sentirez de plus en plus dans le moment présent. Et le moment présent, c'est bien ce que nous recherchons tous.

David Week
Inventeur du BOSU® Balance Trainer.

ENTRETIEN ET ENTREPOSAGE

Le BOSU® Balance Trainer a été soigneusement conçu et nécessite un minimum d'entretien pour une utilisation agréable. Pour s'en assurer, nous recommandons de faire ce qui suit:

- Garder le BOSU® Balance Trainer propre. À l'aide d'un chiffon, essuyer la sueur, la poussière ou tout autre résidu se trouvant sur le BOSU® Balance Trainer après chaque utilisation. Il est également permis d'utiliser de l'eau et un savon doux pour nettoyer la plate-forme et le dôme.
- Ranger le BOSU® Balance Trainer après chaque utilisation. Le BOSU® Balance Trainer est facile à ranger, qu'il soit gonflé ou dégonflé. NE PAS ENTREPOSER LE BOSU® BALANCE TRAINER LÀ OÙ IL SERAIT DIRECTEMENT EXPOSÉ À LA LUMIÈRE DU SOLEIL (COMME À L'EXTÉRIEUR OU PRÈS DES FENÊTRES) OU PRÈS DE SOURCES DE CHALEUR. La lumière directe du soleil ou la chaleur excessive (comme les températures élevées qui peuvent se produire dans le coffre d'une voiture) peuvent provoquer la déformation du dôme gonflé. Bien que le produit puisse continuer à être utilisé, la déformation peut provoquer un changement des caractéristiques originales d'équilibre du dôme.
- **Lorsque le BOSU® Balance Trainer est entreposé, s'assurer que le dôme n'est pas en contact direct avec d'autres surfaces.** Le dôme a besoin de respirer pour éviter la transpiration - un résidu huileux pourrait apparaître sur le dôme, rendant le dôme glissant et augmentant la probabilité d'une chute pouvant causant des blessures. Si le dôme transpire, nettoyer avec de l'eau et un savon doux.
- Éviter tout contact du dôme du BOSU® Balance Trainer avec des objets pointus ou abrasifs. Les objets tranchants ou abrasifs peuvent percer la surface de vinyle. Toujours vérifier les semelles de chaussures pour déceler la présence de verre, de pierres, etc., avant de monter sur le dôme du BOSU® Balance Trainer.
- Au moment de dégonfler le BOSU® Balance Trainer pour l'entreposer, il pourrait être nécessaire de tirer fermement le bouchon pour l'enlever. Le BOSU® Balance Trainer ne sera pas endommagé si vous tirez fort pour enlever le bouchon.

POUR COMMENCER

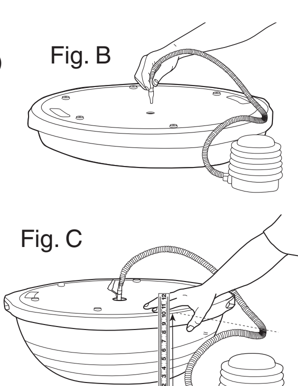
Gonflage du BOSU® Balance Trainer

1. Trouver la pompe livrée avec le BOSU® Balance Trainer et la retirer de son emballage.
2. Fixer l'extrémité bleue du tuyau d'air à la soupape bleue sur la pompe, puis placer la buse blanche étroite sur l'autre extrémité du tuyau. **(voir fig. A)** Bien enfoncer.

Fig. A

3. Placer le BOSU® Balance Trainer à plat sur le sol avec le côté plate-forme vers le haut.
4. Insérer la buse d'air fermement dans le boîtier de soupape et gonfler à une hauteur d'environ 23 cm (9 po). **(voir fig. B)** **NE PAS DÉPASSER 25,4 cm (10 pouces).**

   ASTUCE : Pour mesurer le degré du gonflement, il suffit de maintenir verticalement une règle contre le côté du BOSU® Balance Trainer et de gonfler jusqu'à ce que la plate-forme atteigne 25,4 cm (10 po) sur la règle **(voir fig. C)**



Environ 25,4 cm (10 po)

5. **Avant chaque utilisation, examiner visuellement l'équipement.** Pour éviter que le BOSU® Balance Trainer ne glisse involontairement, s'assurer que les 6 pieds sont fermement insérés dans la plate-forme. Ne pas utiliser l'équipement si l'un des pieds est manquant. **Ne jamais utiliser l'équipement si des pièces sont manquantes ou s'il ne fonctionne pas correctement.**
6. Lorsque le BOSU® Balance Trainer est gonflé à la bonne hauteur, insérer fermement le bouchon d'air dans l'entrée de la vanne. *Le bouchon est joint à ce manuel.*

INSTALLATION

S'assurer que le BOSU® Balance Trainer est posé sur une surface plane non glissante, avec suffisamment d'espace libre autour. Il devrait y avoir suffisamment d'espace pour que l'utilisateur puisse se coucher sur le ventre, sur le dos ou sur le côté au-dessus du dôme, et pour qu'il puisse descendre en toute sécurité dans n'importe quelle direction. S'assurer qu'en cas de perte d'équilibre et de chute, l'utilisateur ne puisse pas se cogner sur un objet à proximité. Pour réduire le risque de blessure si une chute devait se produire, utiliser un tapis ou un coussin d'exercice sur le bois ou toute autre surface dure.

Se familiariser avec la surface du BOSU® Balance Trainer

Avant de commencer l'entraînement avec le BOSU® Balance Trainer, il est important que vous vous puissiez monter et descendre de la surface dynamique du dôme avec une certaine facilité dans toutes les directions. Pratiquez-vous en montant doucement sur le dessus du dôme. Puis, marchez vers l'avant de sorte à descendre du dôme. Répétez l'exercice un certain nombre de fois, en alternant la jambe qui monte et celle qui descend (voir fig. A et fig. B). Lorsque pouvez monter et descendre vers l'avant avec une certaine facilité, exercez-vous à monter et à descendre sur le côté du BOSU® Balance Trainer. Finalement, montez sur le dessus du dôme et descendez-en vers l'arrière. Montez et descendez tout en contrôle et en restant toujours dans votre zone de confort.

SI, À TOUT MOMENT, VOUS SENTEZ QUE VOUS PERDEZ L'ÉQUILIBRE ALORS QUE VOUS VOUS TENEZ DEBOUT SUR LE DÔME, DESCENDEZ SIMPLEMENT DU BOSU® BALANCE TRAINER EN TOUTE SÉCURITÉ. Des exercices de familiarisation sont présentés dans toutes les vidéos d'entraînement BOSU®.



Fig. A



Fig. B

Pratique de la position « centrée »

Lorsque vous êtes en mesure de monter et de descendre du dôme BOSU® Balance Trainer dans toutes les directions avec une certaine facilité, vous alors êtes prêt à pratiquer la position « centrée ». Montez sur le dessus du dôme les pieds écartés à une distance égale ou légèrement inférieure à la largeur de vos hanches. Placez vos bras sur les côtés pour vous aider à garder l'équilibre. Placez vos mains sur les hanches si vous souhaitez augmenter le niveau de difficulté. Essayez de maintenir une bonne posture, avec les genoux détendus (les jambes un peu fléchies) et les pieds le plus à plat possible (voir fig. C). En vous tenant debout sur le BOSU® Balance Trainer, vous sentirez vos muscles du tronc (abdominaux et muscles du dos) travailler pour maintenir l'équilibre. Les muscles de vos pieds et du bas de vos jambes sont également en train de travailler fort. Détendez-vous et laissez votre corps adopter une position de « moindre résistance ». Vous découvrirez qu'il est impossible de se tenir complètement immobile! Ceci est parfaitement normal; à mesure que votre équilibre et votre coordination s'amélioreront, votre corps deviendra de plus en plus efficace pour maintenir votre équilibre.

Pour augmenter le niveau de difficulté, tournez la tête de gauche à droite, inclinez-la sur les côtés (voir fig. D), ou fermez les yeux pendant quelques secondes. Ces variantes sont très difficiles à réaliser; il faut du temps et de la patience pour les maîtriser.



Fig. C



Fig. D

INFORMATIONS GÉNÉRALES POUR TOUT PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE

- Si vous entamez un programme d'entraînement avec le BOSU® Balance Trainer, choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux et programmez tous vos entraînements à ce moment (un moment où vous vous sentez énergique, où vous ne vous ferez pas interrompre, et environ deux heures après avoir mangé).
- Pratiquez chaque exercice jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la technique. Quand vous faites les exercice à partir d'une vidéo BOSU®, commencez par la variante la plus facile de chaque exercice et ne passez aux variantes plus difficiles que lorsque vous vous sentez prêt.
- En prêtant attention à votre fatigue musculaire et en utilisant une bonne technique pour vous guider, augmentez le nombre de répétitions jusqu'à atteindre un nombre qu'il vous est possible de compléter confortablement et correctement. Il est plus important d'effectuer les exercices correctement que de compléter le nombre suggéré de répétitions.
- Démarrez votre programme avec deux entraînements BOSU® Balance Trainer par semaine. Si vous souhaitez ajouter des séances d'entraînement, ajoutez-les progressivement à un autre jour de la semaine. Il est important d'avoir un jour de repos entre des séances d'entraînement difficiles.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE BOSU® BALANCE TRAINER

Chaque exercice de cette séance d'entraînement intègre l'équilibre et la stabilisation à l'aide d'exercices qui font travailler le système cardiovasculaire et aérobique, la force musculaire, l'endurance et la flexibilité. Pour optimiser vos séances d'entraînement de 8-10 minutes avec le BOSU® Balance Trainer, réalisez chaque exercice en respectant le nombre recommandé de répétitions. Si vous ne faites que commencer, il est préférables que vous augmentiez progressivement le nombre de répétitions jusqu'à atteindre le nombre de répétitions recommandé. Pour une séance d'entraînement plus longue, avec de la musique et des conseils d'experts, visionnez l'une des vidéos d'exercices BOSU® disponibles au www.bosu.com ou chez votre détaillant local.







Rotation accroupie avec saut

Effectuez 20 répétitions, en alternant les côtés.

Le but de cet exercice est de solliciter le système cardiovasculaire, tout en travaillant l'équilibre dynamique, l'agilité et la stabilisation du torse.

Tenez-vous sur le dôme, en plein centre, les pieds écartés à une distance égale ou légèrement inférieure à la largeur de vos hanches. Accroupissez-vous en tournant simultanément le torse d'un côté les mains en direction du genou ou de la cheville (voir fig. 1). Redressez-vous en position droite et faites immédiatement un bond sur place (voir fig. 2). Retombez en position centrée et gardez brièvement cette position en équilibre (voir fig. 3). Répétez l'exercice de l'autre côté. Efforcez-vous de garder les pieds le plus à plat possible tout au long de l'exercice.

Pour une variante plus facile, bondissez plus légèrement sans que vos pieds ne quittent jamais la surface du dôme.

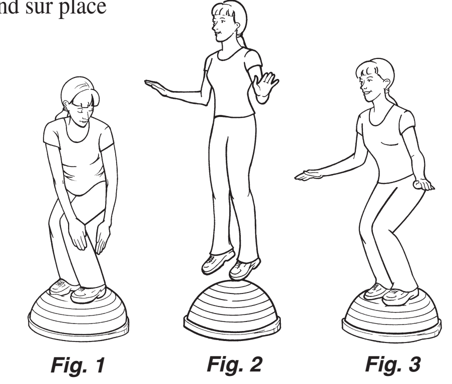


Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

Bond de maintien avec compressions

Faites 20 répétitions d'un côté, 30 secondes de flexion-extension ou de jogging sur le dessus du dôme, et 20 répétitions de l'autre côté.

Le but de cet exercice est de solliciter le système cardiovasculaire, tout en travaillant l'équilibre dynamique, l'agilité et la stabilisation du torse.

Tenez-vous debout sur le sol à côté du BOSU® Balance Trainer. Avec la jambe intérieure, bondissez vers le centre du dôme, en atterrissant sur un pied et en maintenant brièvement la position (voir fig. 4). Descendez du dôme avec la jambe extérieure. Répétez le bond et la position de maintien sur la même jambe. Après avoir complété le nombre désiré de répétitions, montez sur le dessus du dôme et effectuez des flexions-extensions des jambes en alternance. Mettez à tour de rôle votre poids sur un pied puis sur l'autre, en maintenant une bonne position du tronc (voir fig. 5).

Pour augmenter le niveau de difficulté, les flexions-extensions peuvent être remplacées par du jogging. Descendez de l'autre côté et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

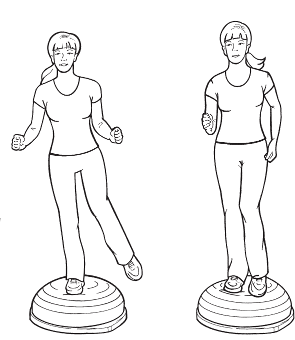


Fig. 4 **Fig. 5**

Équilibre sur une jambe et rotation du torse

Demeurez de 10 à 60 secondes en équilibre sur chaque jambe.

Le but de cet exercice est de travailler l'équilibre, la stabilisation et l'endurance musculaire du bas du corps, ainsi que du tronc.

Montez sur le dôme un pied en plein centre. Appuyez légèrement l'autre pied sur le côté du dôme, jusqu'à ce que vous soyez bien en équilibre. Soulevez lentement sur le côté la jambe libre. Maintenez les épaules à niveau et levez les bras sur le côté (voir fig. 6). Pour travailler davantage votre équilibre, faites pivoter votre torse jusqu'à ce qu'un bras soit tourné vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Gardez les hanches le plus perpendiculaires possible à vos épaules lorsque vous tournez votre torse (voir fig. 7). Répétez l'exercice de rotation du torse dans l'autre sens. Abaissez la jambe levée vers le dôme et répétez l'exercice d'équilibre avec l'autre jambe.

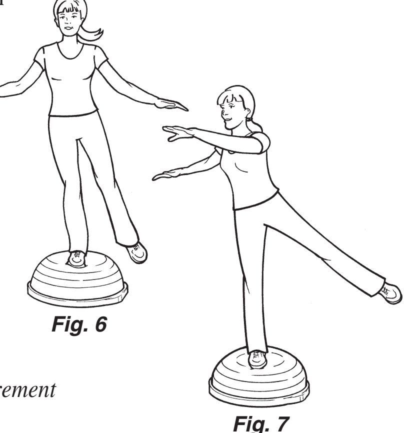
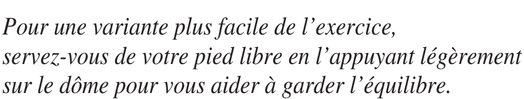


Fig. 6

Fig. 7



Pour une variante plus facile de l'exercice, servez-vous de votre pied libre en l'appuyant légèrement sur le dôme pour vous aider à garder l'équilibre.

Appui fessier en V avec rotation à sens contraire

Effectuez 12 à 20 répétitions, en alternant les côtés.

Le but de cet exercice est de solliciter les muscles abdominaux et les muscles du bas du dos pendant qu'ils travaillent pour stabiliser cette position équilibrée.

Asseyez-vous avec les hanches centrées directement sur le dessus du dôme. Penchez-vous légèrement vers l'arrière, puis soulevez une jambe à la fois jusqu'à ce que le corps soit dans une position d'appui fessier en V, les genoux pliés. Les mains peuvent être placées sur les côtés du dôme (voir fig. 8), ou levées pour augmenter l'effort requis afin de maintenir l'équilibre. En maintenant la position d'appui fessier en V, abaissez lentement les genoux sur un côté, tout en faisant tourner le torse dans la direction opposée (voir fig. 9). La rotation du torse doit contrebalancer le mouvement des jambes. Revenez à la position de départ et changez de côté. Exécutez les mouvements tout en douceur et en contrôle. Ne laissez pas le bas de votre dos s'arrondir à aucun moment au cours de l'exercice.

Pour une variante plus facile de l'exercice, soulevez une seule jambe et gardez l'autre sur le sol pendant la rotation contraire des jambes et du torse (voir fig. 10).

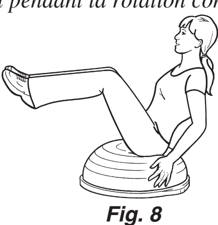


Fig. 8

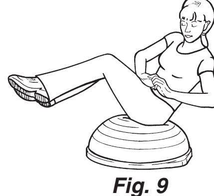


Fig. 9

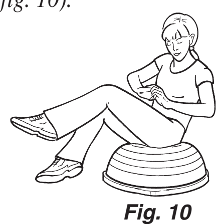


Fig. 10

Pompe avec inclinaison de la plate-forme

Effectuez 12 à 20 répétitions.

Le but de cet exercice est de solliciter la force du haut du corps, ainsi que la stabilisation du tronc.

Retournez le BOSU® Balance Trainer le dôme sur le sol de sorte que la plate-forme soit orientée vers le haut. Commencez en position agenouillée avec les mains tenant les poignées encastrées sur les côtés de la plate-forme. Les bras tendus, alignez la poitrine sur le centre de la plate-forme. Gardez les genoux pliés et en contact avec le sol, ou étendez les jambes pour augmenter le niveau de difficulté. Pliez les coudes et abaissez le corps en effectuant une pompe (voir fig. 11). Redressez-vous les bras tendus et maintenez la position en vous assurant de garder le corps bien droit. En gardant les bras tendus, inclinez légèrement la plate-forme sur un côté (voir fig. 12). Laissez votre corps s'incliner sur le côté en gardant les muscles du dos contractés pour rester stable. Inclinez la plate-forme de l'autre côté pour revenir en position horizontale. Faites, à tour de rôle, une pompe avec la plate-forme en position horizontale et une pompe avec la plate-forme inclinée. Répétez l'exercice de l'autre côté. Chaque pompe/inclinaison équivaut à une répétition.

Fig. 11

Fig. 12

Bicyclette avec équilibre d'opposition

Effectuez 12 à 20 répétitions, puis maintenez une position d'équilibre pendant 10 à 30 secondes de chaque côté.

Le but de cet exercice est de solliciter la force abdominale et la stabilisation du tronc.

Allongez-vous face vers le haut, avec le bas du dos centré sur le dôme. Joignez les mains derrière la tête et soulevez une jambe à la fois, jusqu'à ce que les deux genoux soient alignés au-dessus des hanches. Étendez lentement une jambe, en ramenant l'autre jambe vers la poitrine. En même temps, tournez le torse jusqu'à ce qu'un coude soit dirigé vers l'avant et l'autre vers l'arrière (voir fig. 13). En alternant les côtés, continuer ce mouvement de « bicyclette ». Il est important que le bas du dos ne se cambre pas exagérément lors de cet exercice. Après avoir complété 12 à 20 répétitions, marquez une pause avec une jambe tendue (le bras opposé étendu au-dessus de la tête), et l'autre genou tiré vers la poitrine (le bras opposé tendu vers la jambe). Maintenez cet équilibre, en essayant d'aligner le corps parallèlement au sol (voir fig. 14), puis changez de côté.

Pour une variante plus facile du mouvement de « bicyclette », commencez avec les deux pieds à plat sur le sol et les mains derrière la tête. Soulevez une jambe et en même temps tournez le torse vers la jambe soulevée (voir fig. 15). Abaissez la jambe et ramenez le torse en position centrale. Changez de côté, en gardant un pied sur le sol en tout temps.

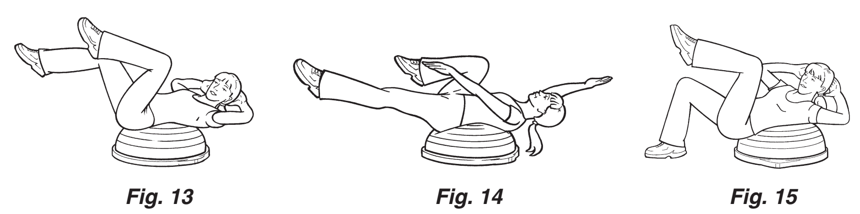


Fig. 13 ***Fig. 14*** ***Fig. 15***

Flexion latérale en équilibre sur le côté

Effectuez 12 à 20 répétitions, puis maintenez une position d'équilibre pendant 10 à 30 secondes.

Le but de cet exercice est de solliciter la force abdominale et lombaire, ainsi que la stabilisation du tronc.

En position couchée sur le côté, centrez la taille directement au-dessus du dôme. Étendez les jambes en position de « ciseaux » sur le plancher, et alignez les hanches, l'une au-dessus de l'autre. Placez les mains derrière la tête, et relâchez votre corps sur le dôme jusqu'à ce qu'un étirement se fasse sentir sur le côté du corps. A partir de cette position d'étirement, soulevez lentement le torse et fléchissez sur le côté. Évitez de tirer la tête et le cou. Tirez plutôt la partie inférieure de la cage thoracique vers le bas, en direction de la partie supérieure de la hanche (voir fig. 16). Après avoir terminé 12 à 20 répétitions, abaissez le torse jusqu'à ce que le coude repose sur le sol. Soulevez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Maintenez cette position en équilibre.

Fig. 16

Pour travailler davantage votre équilibre, croisez les bras au-dessus de la poitrine (voir la fig. 17) ou étendez-les au-dessus de la tête. Répétez l'exercice de flexion latérale et d'équilibre de l'autre côté du corps.

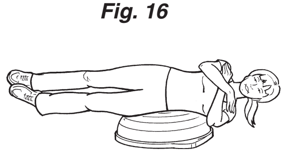


Fig. 17

Élévation des bras/jambes opposés avec traction du genou

Effectuez 6 à 10 répétitions de chaque côté.

Le but de cet exercice est de solliciter la force lombaire, ainsi que la stabilisation de la partie supérieure du corps et du tronc.

Agenouillez-vous avec un genou centré directement au-dessus du dôme et les mains posées sur le sol en face de la plate-forme. Étendez l'autre jambe vers l'arrière. Simultanément, soulevez cette jambe et le bras opposé jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol (voir fig. 18). Maintenez cette position en équilibre pendant 1 à 2 secondes. (Tentez d'allonger la jambe et le bras en même temps, en insistant davantage sur la longueur que sur la hauteur de l'élévation.) Lentement, pliez à la fois le bras et la jambe, en ramenant le coude et le genou vers l'abdomen. Laisser le bas du dos se fléchir ou s'arrondir légèrement (voir fig. 19). Replacez-vous en position d'équilibre les membres allongés comme précédemment. Puis, abaisser le bras et la jambe vers la position de départ. Effectuez de multiples répétitions sur un côté avant de changer de genou pour effectuer l'exercice de l'autre côté.

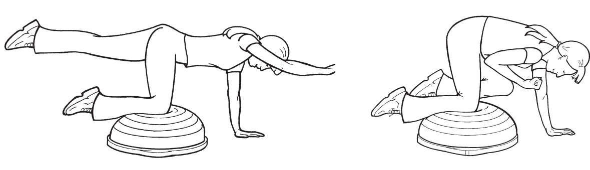


Fig. 18 **Fig. 19**

Battement des bras/des jambes avec une balance d'opposition

Effectuez 10 à 30 secondes de « battement », puis maintenez une position d'équilibre pendant 10 à 30 secondes de chaque côté.

Le but de cet exercice est de mettre à l'épreuve le haut et le bas du corps, ainsi que la stabilisation du tronc et l'équilibre.

Allongez-vous face vers le bas avec les hanches et le bassin centrés sur le dôme. Soulevez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Reposez vos coudes sur le sol, ou étendre les bras au-dessus de la tête pour un plus grand défi. Maintenez le corps droit et les muscles stabilisateurs contractés, battez les bras et les jambes (voir la fig. 20). Il s'agit d'un petit mouvement, et l'accent devrait être mis sur le maintien de l'équilibre en battant. Après 10 à 30 secondes, maintenez l'équilibre avec les bras et les jambes parallèles au sol. Pliez une jambe lentement, puis étendez le bras opposé derrière le dos et touchez le talon de la jambe pliée (voir la fig. 21). Marquez une pause, puis répétez l'équilibre avec la jambe et le bras opposés.

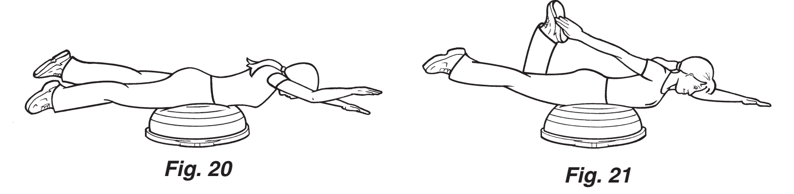


Fig. 20 **Fig. 21**

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

Un programme d'entraînement complet est plus qu'un simple exercice physique. Il s'agit d'un plan de « remise en forme pour la vie » qui va main dans la main avec un mode de vie sain global. Cela inclut des examens réguliers, des habitudes alimentaires saines et l'exercice physique pour le reste de votre vie.

Un programme d'entraînement total se compose de quatre parties:

1. L'exercice aérobique ou cardio-vasculaire pour brûler des calories.
2. Des exercices de musculation et de conditionnement pour tonifier et modeler vos muscles, augmenter votre taux métabolique et renforcer vos os.
3. Les exercices d'étirement pour vous garder en mesure de bouger librement et pour aider à prévenir les blessures.
4. Un régime alimentaire qui est sûr, raisonnable et sain.

Aujourd'hui, la recherche en culture physique recommande des exercices d'aérobic et de musculation et conditionnement pour atteindre les meilleurs résultats et une culture physique équilibrée. L'amélioration de votre condition physique aérobique vous permettra de renforcer votre coeur et vos poumons, d'améliorer votre résistance et votre endurance. La musculation et le conditionnement ajoutent de la masse musculaire à votre corps. Cela augmente la capacité de votre corps à brûler des calories, en augmentant votre métabolisme. En conséquence, votre corps brûle plus de calories, même lorsque vous êtes au repos. Lorsque vous combinez des séances d'entraînement aérobiques avec la musculation et le conditionnement, vous pouvez brûler plus de graisse et de calories par rapport à l'exercice uniquement cardiovasculaire.

La séance d'entraînement avec le BOSU® Balance Trainer peut contribuer à votre programme d'entraînement global en intégrant l'entraînement d'équilibre dans des exercices aérobiques et de musculation, ainsi que dans les exercices d'étirement. Vous devriez également vous assurez de bien manger des repas sains, à faible teneur en matières grasses.

Consultez votre spécialiste de la santé au sujet d'un plan d'alimentation qui vous convient. Des habitudes alimentaires saines et l'exercice physique vous aideront à atteindre votre objectif. Nous recommandons que vous suiviez les directives diététiques approuvées par le Programme du Guide Alimentaire Canadien.

HEDSTROM FITNESS GARANTIE LIMITÉE

Pour une période de 90 jours à compter de la date de réception, Hedstrom Fitness garantit que ce produit sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication. Cette garantie s'applique uniquement lorsque l'achat du produit est fait chez un revendeur agréé et aux fins d'usage personnel ou domestique, mais pas lorsque la vente ou la revente est à usage commercial. **Cette garantie n'est pas transférable. Garantie valable uniquement aux États-Unis.**

SAUF POUR LA GARANTIE LIMITÉE EXPRESSE FIGURANT CI-DESSUS, HEDSTROM FITNESS REJETTE TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS, MAIS SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. CERTAINS ÉTATS NE PERMETTENT PAS LA LIMITATION DE LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE (Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER) ET DONC LES LIMITES CI-DESSUS PEUVENT NE PAS S'APPLIQUER À VOUS. Hedstrom Fitness ne sera pas responsable pour toute perte ou dommage, y compris les dommages directs ou indirects de toute nature, qu'ils soient fondés sous la garantie, sur un contrat ou une négligence, et qui surgissent en liaison avec la vente, l'utilisation ou la réparation du produit. CERTAINS ÉTATS NE PERMETTENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES DIRECTS OU INDIRECTS, DE SORTE QUE LA LIMITATION OU L'EXCLUSION PEUVENT NE PAS S'APPLIQUER À VOUS. CETTE GARANTIE VOUS DONNE DES DROITS SPÉCIFIQUES ET VOUS POUVEZ AVOIR D'AUTRES DROITS QUI PEUVENT VARIER D'UNE PROVINCE À L'AUTRE.

Dans le cas de l'incapacité de ce produit à se conformer à la présente garantie pendant la période de garantie, vous devez retourner ce produit à l'adresse indiquée ci-dessous à vos propres frais, sauf dérogation accordée par nous à l'avance. Hedstrom Fitness réparera ou remplacera, à son choix, le produit ou toute pièce couverte, sauf que cette garantie ne couvre pas les dommages causés par un accident (y compris en transit), ou les réparations ou tentatives de réparation par toute personne non autorisée par Hedstrom Fitness, ou par vandalisme, mauvaise utilisation, abus ou modification.

Afin d'obtenir un service sous la garantie, utiliser la procédure suivante:

1. **Envoyer la partie à être remplacée à:**
   Attn: Service à la clientèle
   c/o HEDSTROM FITNESS
   1 Hedstrom Drive
   Ashland, Ohio 44805
   HOT LINE PIÈCES DÉTACHÉES :
   +1-800-810-6528

2. **N'oubliez pas d'inclure :**
   - Adresse de l'expéditeur lisible
   - Numéro de téléphone de jour
   - Bref exposé sur la pièce en question
   - Votre No de commande et / ou une copie de la preuve d'achat

3. **Écrivez votre No de commande et le N° de série*** sur la ligne prévue à cet effet et les conserver pour référence.
   (Clients au détail : écrire le lieu d'achat)

   N° de commande ______________________________

   N° de série* ______________________________

Pour enregistrer votre garantie limitée, veuillez visiter www.BOSUwarrantyforms.com, ou appeler le Service à la clientèle au 1-800-810-6528, du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00 HNE.



Manual del propietario CONSUMIDOR

Para una máxima eficacia y seguridad, lea este Manual del propietario antes de utilizar el equipo para práctica del equilibrio BOSU®.

Visite

www.bosu.com

para satisfacer todas sus necesidades con BOSU®



ÍNDICE

Consejos de seguridad importantes........................... 47-48

Etiquetas de advertencia en el equipo.............................49

Especificaciones y piezas..50

Introducción...51

Mensaje del inventor...52

Cuidado y almacenamiento...53

Procedimientos iniciales 54-56

Pautas generales para ejercicios......................................57

Rutina de ejercicios con el equipo para práctica del equilibrio BOSU® 58-63

Programa de acondicionamiento físico total...................64

Garantía limitada...65

CONSEJOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA

SI NO SE LEEN Y SIGUEN LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD QUE SE INDICAN EN EL EQUIPO, EN ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO Y EN LOS VIDEOS, SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.



1) **Antes de iniciar este o cualquier otro programa de ejercicios, consulte al médico.** El médico debe asistirlo para determinar la zona de ritmo cardíaco deseada adecuada para su edad y su acondicionamiento físico. El médico también puede ayudarle a determinar si tiene limitaciones físicas que podrían crear un riesgo para la salud o impedir que utilice correctamente este equipo. **Ciertos programas de ejercicios o tipos de equipos pueden no resultar adecuados para todas las personas. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años, mujeres embarazadas o personas con problemas de salud preexistentes, afecciones ortopédicas o deterioro del equilibrio. Si toma medicamentos que pueden afectar el ritmo cardíaco, el consejo médico es absolutamente esencial.**
2) **Las personas con impedimentos o discapacidades deben contar con la aprobación médica** antes de utilizar estos equipos y deben permanecer bajo estrecha supervisión cuando utilizan cualquier equipo para ejercicios.
3) **No se sobreexija con este ni con ningún otro programa de ejercicios.** Escuche a su cuerpo y responda ante cualquier reacción que pueda sentir. Debe aprender a distinguir el dolor “bueno”, como la fatiga, del dolor “malo”, que lastima. **Si sufre cualquier dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, mareos, náuseas o falta de aire, detenga la ejercitación de inmediato y consulte al médico sin demora.**
4) **Respire con naturalidad,** nunca retenga la respiración durante un ejercicio. Evite excesos de entrenamiento, debe poder mantener una conversación mientras se está ejercitando.
5) **Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo.** Para ayudar a evitar el deslizamiento imprevisto del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese que las 6 patas estén firmemente insertas en la plataforma. No use el equipo si falta alguna de las patas. **Nunca use el equipo si le faltan piezas o si no funciona correctamente.**
6) **Antes de cada uso, asegúrese de que la cúpula esté correctamente inflada.** El inflado excesivo de la cúpula puede hacerla separar de la plataforma. Si esto sucede, detenga de inmediato el uso del equipo y comuníquese con Servicio al cliente.
7) **Use indumentaria adecuada cuando se ejercite.** La ropa para ejercicios debe ser cómoda y liviana y permitir libertad de movimiento. Use calzado atlético cómodo confeccionado con buen soporte con suela antideslizante, como calzado para entrenamiento cruzado o aeróbico. Puede haber instrucciones de realizar algunos ejercicios con los pies descalzos. Nunca realice ejercicios en medias, soquetes, etc.
8) **Use este equipo únicamente para el uso que tiene destinado,** según lo descrito por el fabricante. **No** modifique el equipo ni use accesorios no recomendados por el fabricante.
9) **Respete las pautas sobre técnicas de ejercitación que se ofrecen en este manual y cuando siga cualquiera de los videos de ejercicios BOSU®.** Una técnica de ejercitación correcta le ayudará a obtener los resultados que desea y a seguir ejercitándose con seguridad. No use el equipo para práctica del equilibrio BOSU® antes de haber leído este manual por completo.

10) **Comience lentamente y avance con sensatez.** Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, aclimátese con la superficie dinámica del equipo para práctica del equilibrio BOSU®; para ello, suba y baje lentamente de la cúpula, practique la posición "centrada", etc. Una vez que se haya aclimatado, comience con la rutina para principiantes y familiarícese con todos los ejercicios antes de pasar a rutinas o ejercicios más avanzados.

11) La superficie dinámica del equipo para práctica del equilibrio BOSU® puede mejorar el entrenamiento para acondicionamiento físico de varias maneras, pero es importante recordar que igualmente es muy inestable y que existe el potencial de caídas que pueden dar como resultado lesiones. Muévase lentamente y con control durante toda la rutina. **Con el fin de reducir las probabilidades de una caída, si siente que está perdiendo el equilibrio en algún momento, simplemente baje del equipo para práctica del equilibrio BOSU® a la seguridad del piso.**

12) **No se recomienda pararse sobre la plataforma.** Se trata de un ejercicio avanzado que aumenta el riesgo de caídas que dan como resultado LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

13) **Asegúrese de que el equipo para práctica del equilibrio BOSU® se instale sobre una superficie antideslizante, nivelada, con un espacio de separación adecuado alrededor de usted.** Debe tener espacio suficiente para apoyarse boca arriba, boca abajo o de costado sobre la parte superior de la cúpula y para bajar con seguridad en cualquier dirección. **Asegúrese de que si pierde el equilibrio y se cae, no se golpeará con ningún objeto cercano. Para reducir el riesgo de lesiones en caso de que se produzca una caída, use una alfombrilla o una colchoneta para ejercicios si la superficie es de madera o de otro material duro.**

14) **Retire el sudor de la superficie de vinilo del equipo para práctica del equilibrio BOSU® antes de cada uso y durante el entrenamiento cuando sea necesario.** De manera semejante a un piso de baloncesto mojado, el sudor puede tornar resbaladiza la superficie de la cúpula. Use una toalla para etirar el sudor de la cúpula cuando sea necesario. Un equipo para práctica del equilibrio BOSU® seco asegura un entorno de entrenamiento más seguro y más efectivo.

15) **Realice un precalentamiento** antes de cualquier programa de ejercicios con 5 a 10 minutos de ejercicio aeróbico ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.

16) **Realice un enfriamiento después de una sesión de ejercicios** con 5 a 10 minutos de ejercicio ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.

17) **El equipo para práctica del equilibrio BOSU® no es un juguete. Los niños deben ser supervisados por un adulto familiarizado con el uso correcto de este producto. Para evitar lesiones, mantenga este y todos los demás equipos para acondicionamiento físico lejos del alcance de niños sin supervisión. Respete estas reglas simples:**

   – Mantenga a los niños no supervisados fuera de las habitaciones donde hay equipos para ejercicios.

   – Guarde los equipos para ejercicios en una habitación que pueda cerrarse con llave.

   – Sepa con exactitud dónde se encuentran los niños mientras realiza su entrenamiento.

   – Si hay niños pequeños en la casa, no use auriculares durante su entrenamiento.

   – Hable con sus hijos sobre los peligros de los equipos para ejercicios.

18) **Cuando almacene el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese de que la cúpula no esté en contacto directo con ninguna otra superficie.** La cúpula debe ventilarse para evitar que transpire (es decir, puede aparecer un residuo oleoso sobre la cúpula), **lo cual puede hacer que la cúpula se torne resbaladiza y aumenten las probabilidades de caídas que den como resultado lesiones.** Si la cúpula transpira, siga las instrucciones para la limpieza de la página 53.

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA EN EL EQUIPO

Consulte la página 50 para ver la ubicación de las etiquetas de advertencia en el equipo.

ADVERTENCIA 1

Si no se siguen las instrucciones y las advertencias de seguridad que se indican en el equipo, en este manual del propietario y en los videos, se pueden producir LESIONES GRAVES O LA MUERTE. Reemplace las etiquetas si están dañadas, son ilegibles o se quitan. Visite www.bosu.com o llame al 1-800-810-6528 si necesita etiquetas, manuales o videos de repuesto, o si tiene alguna pregunta. Peso máximo del usuario: 300 libras (136 kg)

(Vea, además, las advertencias 2 y 3).

ADVERTENCIA 2

- **Este no es un juguete. Los niños deben ser supervisados por un adulto familiarizado con el uso correcto de estos equipos. Consulte con el médico antes de utilizar el equipo. No se sobreexija.**
- **No infle en exceso. Siga las instrucciones para el inflado que se ofrecen en el manual del propietario. Inspeccione el equipo antes de cada uso. Nunca utilice el equipo si no funciona correctamente o si le faltan piezas (incluida cualquiera de las 6 patas).**
- **Estos equipos estimulan el equilibrio. Puede sufrir una caída que dé como resultado LESIONES GRAVES O LA MUERTE. No se recomienda pararse sobre la plataforma. Se trata de un ejercicio avanzado que aumenta el riesgo de caídas que dan como resultado LESIONES GRAVES O LA MUERTE. Asegúrese de que haya un espacio adecuado alrededor de usted en caso de una caída.**

(Vea, además, las advertencias 1 y 3).

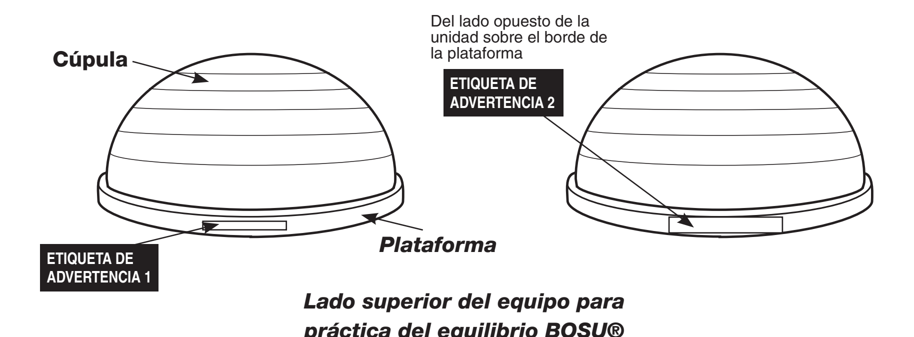
ADVERTENCIA 3

No se recomienda pararse sobre la plataforma. Se trata de un ejercicio avanzado que aumenta el riesgo de caídas que dan como resultado LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

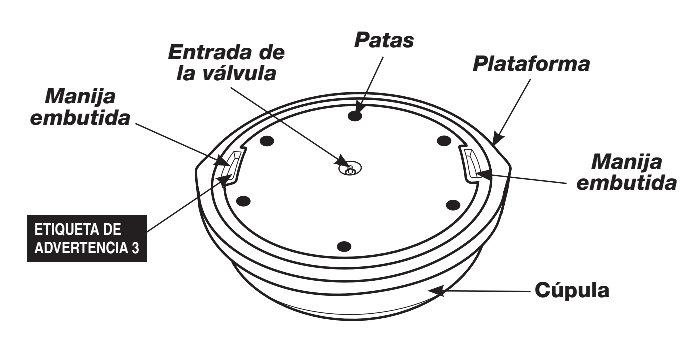
(Vea, además, las advertencias 1 y 2).

ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

BOSU® es el acrónimo de “both sides up” (ambos lados hacia arriba). El equipo para práctica del equilibrio BOSU® puede utilizarse con el lado de la plataforma arriba o abajo para distintos tipos de estímulo del equilibrio. La plataforma sólida mide 25 pulg. (63,50 cm) de diámetro y la cúpula debe inflarse hasta que esté firme. Tiene dos manijas embutidas en la parte inferior y hacia los costados de la plataforma que permiten voltearla y transportarla con facilidad. Este producto para el acondicionamiento físico tiene su fundamento en el campo médico, así como en el entrenamiento específico del equilibrio, funcional y deportivo. La fisiología neuromuscular, que ayuda a definir el movimiento humano, brinda la ciencia que respalda este enfoque completo del entrenamiento.



Lado superior del equipo para práctica del equilibrio BOSU®



Lado inferior del equipo para práctica del equilibrio BOSU®

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® viene completo con una bomba, un tapón y el Manual del propietario instructivo. *Consulte las Instrucciones para el inflado en la página 54.*



INTRODUCCIÓN

¡Lo felicitamos por haber comprado el equipo para práctica del equilibrio BOSU®! Al comprar este equipo para acondicionamiento físico, ha asumido el compromiso de mejorar su acondicionamiento físico general, así como su equilibrio, su coordinación y su postura.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® le ofrece una rutina de ejercicios rápida y entretenida, fácil de integrar a estilos de vida incluso muy atareados. El programa del equipo para práctica del equilibrio BOSU® se ha diseñado de modo que pueda entrenar el estado cardiovascular o aeróbico, la fuerza y la resistencia muscular (especialmente para los músculos abdominales y de la espalda) y la flexibilidad. Y mientras adquiere mayor fuerza y mejora su estado físico, también estará mejorando el equilibrio, la coordinación y el conocimiento de su cuerpo. Esto significa que tendrá mejor aspecto, se sentirá mejor y se moverá mejor en los deportes y el entrenamiento para acondicionamiento físico, así como en las actividades diarias.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® es seguro y fácil de utilizar, independientemente de su nivel actual de acondicionamiento físico. Ha sido diseñado de manera que pueda comenzar con ejercicios fáciles y, después, gradualmente, avance a ejercicios más difíciles a medida que mejora el nivel de acondicionamiento físico y de equilibrio. Ya sea un principiante novato o un atleta experimentado, el equipo para práctica del equilibrio BOSU® tiene la versatilidad suficiente como para ofrecer una rutina de ejercicios no solo efectiva sino, además, entretenida.

Tómese algunos minutos y lea todo este Manual del propietario. Encontrará información sobre consejos de seguridad, la manera de realizar correctamente la rutina de ejercicios con BOSU® y de integrar la rutina con el equipo para práctica del equilibrio BOSU® en su programa total. Para una rutina breve, de 8 a 10 minutos, con BOSU®, siga el programa que se describe en este Manual del propietario. Para rutinas más prolongadas, con música e instrucción de un experto, siga cualquiera de los videos de ejercicios BOSU® que se ofrecen en www.bosu.com o en el vendedor detallista local.

Si, durante el curso del uso del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, tiene alguna pregunta sobre el programa, comuníquese con nuestro departamento de Servicio al cliente al número de teléfono o la dirección de Internet que se indican a continuación. Como siempre, le aseguramos personalmente que deseamos su plena satisfacción. Después de todo, ¡su éxito es también el nuestro!

Atentamente,
Servicio al cliente

Equipo para práctica del equilibrio BOSU®
Departamento de Servicio al cliente
1 Hedstrom Drive, Ashland Ohio 44805

1-800-810-6528 • De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. • Hora del este

www.bosu.com

IMPORTANTE: Este manual del propietario es la fuente de información autorizada sobre su equipo de práctica del equilibrio BOSU®. Léalo atentamente y siga todas las instrucciones.

Cómo ordenar repuestos

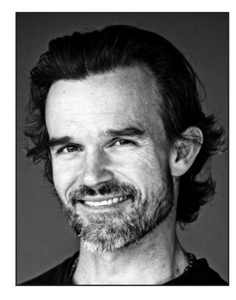
Cuando ordene repuestos, comuníquese con nuestro departamento de Repuestos, sin cargo al 1-800-810-6528 • De lunes a viernes, de 9:00 a. m, a 5:00 p. m. • hora estándar del este

IMPORTANTE: Debe tener preparados el número de serie, la fecha de la compra y este manual cuando llame para ordenar piezas.

N.º de serie: ________________________

Fecha de compra: ___________________

MENSAJE DEL INVENTOR



El equipo para práctica del equilibrio BOSU® se gestó por una pasión por mejorar mi equilibrio. En mi búsqueda permanente de mejorar la capacidad atlética, he llegado a comprender que el equilibrio constituye el cimiento sobre el cual se apoyan todos los demás componentes del rendimiento. El equilibrio es, de hecho, la base de todo movimiento. Es elemental y básico, a la vez que muy profundo. Además, descubrí que el logro de un mejor equilibrio fisiológico puede actuar como un catalizador para transformar el sentido del equilibrio también en un estado mental. Simplemente, párese sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU® por primera vez y comenzará a entender de qué estoy hablando. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® representa una nueva manera de ejercitarse que es funcional, dinámica y verdaderamente gratificante. Después de todo, nuestro tiempo es valioso y en última instancia debemos buscar con pasión las cosas que le añaden valor a nuestra vida.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® fue mi propia maquinación, mi concepción de cómo crearme retos permanentemente sin correr riesgos innecesarios. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® permite que prácticamente cualquier persona, independientemente de su nivel de destreza, se concentre de manera efectiva y entrene el equilibrio. Por otro lado, debido a que el equipo para práctica del equilibrio BOSU® es imposible de dominar, representará un reto para los atletas más dotados del mundo por un tiempo indefinido y les permitirá mejorar permanentemente.

El entrenamiento del equilibrio mejora la calidad de mi vida de muchas maneras. Me muevo con más gracia que nunca y el equipo para práctica del equilibrio BOSU® ha desarrollado mis abdominales como ningún otro dispositivo o técnica que haya experimentado. Estoy más ágil, más atlético y me siento más confiado que nunca gracias al entrenamiento con el equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Simplemente me siento mejor porque practico BOSU. Lo único seguro en la vida es el cambio. Nada es estático, en el campo de atletismo, en la escuela, en casa o en la oficina, su capacidad de improvisar y adaptarse al permanentemente cambiante conjunto de circunstancias dadas tiene un impacto enorme sobre su grado de realización personal. Párese sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU® y sentirá instantáneamente cómo es ejercitarse. Comience a ejercitarse de inmediato y estará un paso más cerca de vivir el momento. Y todo se trata de vivir el momento.

David Week
Inventor del equipo para práctica del equilibrio BOSU®

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® ha sido cuidadosamente diseñado para que requiera un mínimo de mantenimiento con el fin de obtener un uso placentero. Para garantizarlo, le recomendamos lo siguiente:

- Mantenga limpio el equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Retire el sudor, el polvo u otros residuos del equipo para práctica del equilibrio BOSU® con una toalla después de cada uso. También se puede utilizar agua y jabón suave para limpiar la plataforma y la cúpula.
- Guarde el equipo para práctica del equilibrio BOSU® después de utilizarlo. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® se puede guardar fácil y cómodamente inflado o desinflado. NO GUARDE EL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU® BAJO LUZ SOLAR DIRECTA (COMO EN EL EXTERIOR O CERCA DE VENTANAS) NI CERCA DE FUENTES DE CALOR. La luz solar directa y el calor excesivo (como las altas temperaturas que puede haber en el maletero de un automóvil) pueden causar la deformación de la cúpula. Aunque el producto pueda seguirse utilizando, la deformación puede causar cambios en las características de equilibrio originales de la cúpula.
- **Cuando almacene el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese de que la cúpula no esté en contacto directo con ninguna otra superficie.** La cúpula debe ventilarse para evitar que transpire (es decir, puede aparecer un residuo oleoso sobre la cúpula), **lo cual puede hacer que la cúpula se torne resbaladiza y aumenten las probabilidades de caídas que den como resultado lesiones.** Si la cúpula transpira, límpiela con agua y jabón suave.
- Evite el contacto de la cúpula del equipo para práctica del equilibrio BOSU® con objetos punzantes o abrasivos. Los objetos punzantes o abrasivos pueden perforar la superficie de vinilo. Siempre revise la suela del calzado en busca de vidrio, piedras, etc., antes de pisar sobre la cúpula del equipo para práctica del equilibrio BOSU®.
- Cuando desinfle el equipo para práctica del equilibrio BOSU® para guardarlo, puede ser necesario tirar con firmeza para retirar el tapón. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® no se dañará si se ejerce un tirón fuerte sobre el tapón para retirarlo.

PROCEDIMIENTOS INICIALES

Inflado del equipo para práctica del equilibrio BOSU®

1. Busque la bomba que viene con el equipo para práctica del equilibrio BOSU® y retírela del envoltorio.
2. Asegure el extremo azul de la manguera de aire a la válvula azul en la bomba; después, coloque la boquilla blanca estrecha en el otro extremo de la manguera. **(Vea la figura A)**. Asegúrese de presionarlas juntas con firmeza.

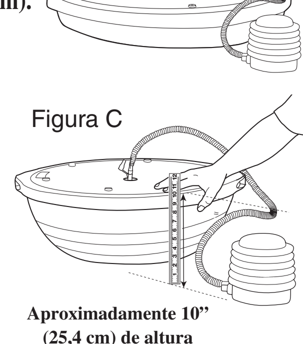
Figura A

3. Coloque el equipo para práctica del equilibrio BOSU® plano sobre el piso con la plataforma orientada hacia arriba.
4. Inserte la boquilla de aire con firmeza en el alojamiento de la válvula e infle hasta una altura de aproximadamente 9 pulg. (22,86 cm). **(Vea la figura B). NO exceda 10 pulg. (25,4 cm).**

Figura B

   SUGERENCIA: Para evaluar el inflado correcto, simplemente sostenga una regla en posición vertical contra el costado del equipo para práctica del equilibrio BOSU® e infle hasta que la plataforma se separe aproximadamente 10 pulg. (25,4 cm) por encima de la regla. **(Vea la figura C).**

Figura C



Aproximadamente 10” (25,4 cm) de altura

5. **Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo.** Para ayudar a evitar el deslizamiento imprevisto del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese que las 6 patas estén firmemente insertas en la plataforma. No use el equipo si falta alguna de las patas. **Nunca use el equipo si le faltan piezas o si no funciona correctamente.**
6. Una vez inflado el equipo para práctica del equilibrio BOSU® hasta la altura deseada, inserte con firmeza el tapón del aire en la entrada de la válvula. *El tapón del aire viene fijado en la parte delantera de este manual.*

Instalación

Asegúrese de que el equipo para práctica del equilibrio BOSU® se instale sobre una superficie antideslizante, nivelada, con un espacio de separación adecuado alrededor de usted. Debe tener espacio suficiente para apoyarse boca arriba, boca abajo o de costado sobre la parte superior de la cúpula y para bajar con seguridad en cualquier dirección. Asegúrese de que si pierde el equilibrio y se cae, no se golpeará con ningún objeto cercano. Para reducir el riesgo de lesiones en caso de que se produzca una caída, use una alfombrilla o una colchoneta para ejercicios si la superficie es de madera o de otro material duro.

Aclimatación a la superficie del equipo para práctica del equilibrio BOSU®

Antes de comenzar la rutina de ejercicios del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, es importante que se sienta cómodo al subir y bajar de la superficie dinámica de la cúpula en todas las direcciones. Practique con lentitud subirse a la superficie de la cúpula. Después, camine hacia adelante para bajar de la cúpula al piso. Repita algunas veces y asegúrese de alternar las piernas (vea las figuras A y B). Cuando se sienta cómodo al subir y bajar hacia adelante, practique subir y bajar por el costado del equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Finalmente, suba y baje de la parte superior de la cúpula hacia atrás. Suba y baje con control y siempre manténgase dentro del rango en que se sienta cómodo.

SI SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL EQUILIBRIO EN ALGÚN MOMENTO MIENTRAS ESTÁ PARADO SOBRE LA CÚPULA, SIMPLEMENTE BAJE DEL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU® A LA SEGURIDAD EL PISO. Cuando siga alguno de los videos de ejercicios BOSU®, verá la demostración de los ejercicios de aclimatación.

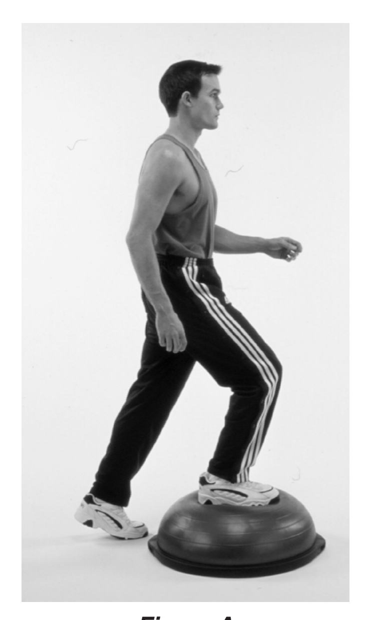


Figura A



Figura B

Práctica de la posición “centrada”

Cuando se sienta cómodo al subir y bajar la cúpula del equipo para práctica del equilibrio BOSU® en todas las direcciones, estará listo para practicar la posición “centrada”. Párese sobre la parte superior de la cúpula con los pies separados hasta el ancho de las caderas o un poco menos. Coloque los brazos hacia afuera a los costados para que ayuden al equilibrio o coloque las manos sobre las caderas para mayor estímulo del equilibrio. Intente mantener una buena postura, con las rodillas “blandas” (no bloqueadas) y los pies lo más nivelados posible (vea la figura C). Mientras está parado sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, sentirá que los músculos centrales (abdominales y espalda) trabajan para mantener el equilibrio. Los músculos de los pies y la parte inferior de las piernas también trabajan mucho. Relájese y permita que el cuerpo busque el “camino de menor resistencia”. Descubrirá que resulta imposible mantenerse parado completamente quieto. Esto es perfectamente normal y a medida que su equilibrio y su coordinación mejoren, su cuerpo será cada vez más eficiente para mantener el equilibrio.

Si busca mayor estímulo, gire la cabeza de un lado a otro, incline la cabeza de un lado a otro (vea la figura D) o cierre los ojos durante algunos segundos. Estas variaciones representan mayor reto y es posible que se requiera tiempo y paciencia para dominarlas.





Figura C



Figura D

PAUTAS GENERALES PARA EJERCICIOS

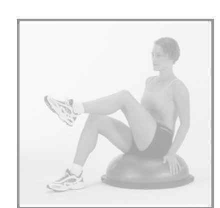
- Si recién está comenzando un programa de ejercicios con la rutina del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, elija un horario conveniente del día y cúmplalo estrictamente. Debe elegir un horario en el cual se sienta enérgico, cuando haya pocas interrupciones y cuando haya estado sin comer durante aproximadamente dos horas.
- Practique cada ejercicio hasta que tenga muy en claro la técnica correcta. Cuando siga alguno de los videos de ejercicios BOSU®, comience con la variación más sencilla de cada ejercicio y avance a las más difíciles solo cuando se sienta preparado.
- Utilice como orientación la fatiga muscular y la técnica correcta, aumente las repeticiones hasta el número que pueda completar sin molestias y correctamente. Es más importante realizar los ejercicios correctamente que completar el número de repeticiones sugerido.
- Comience su programa con dos rutinas del equipo para práctica del equilibrio BOSU® a la semana. Si desea añadir rutinas, aumente gradualmente día por medio en la semana. Es importante tener un día de descanso entre rutinas estimulantes.

RUTINA DE EJERCICIOS CON EL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU®

Cada ejercicio de esta rutina integra equilibrio y estabilización con ejercicios que estimulan el sistema cardiovascular/aeróbico, la fuerza y la resistencia o la flexibilidad muscular. Para una rutina de ejercicios para todo el cuerpo efectiva de 8 a 10 minutos con el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, realice cada ejercicio con el número de repeticiones que se sugiere. Si recién está comenzando, es posible que tenga que aumentar lentamente hasta llegar al número de repeticiones sugerido. Para rutinas más prolongadas, con música e instrucción de un experto, siga cualquiera de los videos de ejercicios BOSU® que se ofrecen en www.bosu.com o en el vendedor detallista local.







Sentadilla giratoria con salto clavado

Realice 20 repeticiones mientras alterna los lados.

El objetivo de este ejercicio es estimular el sistema cardiovascular, a la vez que se trabaja el equilibrio dinámico, la agilidad y la estabilización central.

Párese en una posición centrada sobre la parte superior de la cúpula con los pies separados hasta el ancho de las caderas o un poco menos. Realice una sentadilla mientras, simultáneamente, rota el torso hacia un costado y se estira hacia afuera hasta la rodilla o el tobillo (vea la figura 1). Comience a extenderse para salir de la sentadilla y continúe con un salto mirando hacia adelante (vea la figura 2). Apoye los pies en la posición centrada y mantenga brevemente o "clave" la posición de apoyo (vea la figura 3). Repita la sentadilla y clave la posición hacia el otro costado. Esfuércese por mantener los pies lo más nivelados posible durante todo el ejercicio.

Para modificar y simplificar el movimiento de salto clavado, sencillamente rebote un poco, sin salir de la superficie de la cúpula.

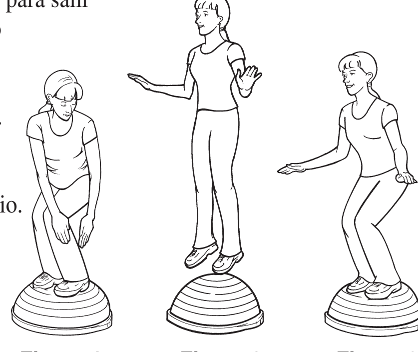


Figura 1 **Figura 2** **Figura 3**

Retención de salto con compresiones

Realice 20 repeticiones de un lado, 30 segundos de trote o compresiones sobre la parte superior de la cúpula, y 20 repeticiones del otro lado.

El objetivo de este ejercicio es estimular el sistema cardiovascular, a la vez que se trabaja el equilibrio dinámico, la agilidad y la estabilización central.

Párese en el piso a un costado del equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Con la pierna interna, salte hasta el centro de la cúpula y apóyese en un pie; mantenga la posición brevemente (vea la figura 4). Vuelva a pararse en el piso con la pierna externa. Repita la retención del salto con la misma pierna. Después de completar en número de repeticiones deseado, párese sobre la parte superior de la cúpula y realice compresiones alternadas con las piernas. Alterne el peso de un pie a otro mientras mantiene una buena alineación del tronco (vea la figura 5).

Para mayor estimulación e intensidad, se puede sustituir el trote por compresiones. Párese en el piso del otro lado y repita el salto retenido con la otra pierna.



Figura 4

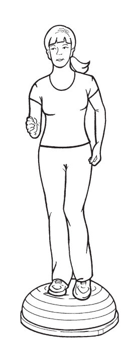


Figura 5

Equilibrio de una sola pierna con rotación del torso

Realice 10 a 60 segundos de equilibrio con cada pierna.

El objetivo de este ejercicio es estimular el equilibrio, la estabilización y la resistencia muscular del centro y la parte inferior del cuerpo.

Suba y centre un pie directamente sobre la parte superior de la cúpula. Toque con el otro pie ligeramente el costado de la cúpula hasta establecer el equilibrio. Lentamente, eleve la pierna que no soporta peso hacia afuera al costado. Mantenga los hombros nivelados y los brazos afuera hacia el costado (vea la figura 6). Para estimular más el equilibrio, rote el torso hasta que un brazo quede estirado hacia adelante y el otro hacia atrás. Mantenga las caderas en escuadra hacia adelante mientras el torso rota (vea la figura 7). Repita la rotación del torso en la otra dirección. Descienda la pierna elevada nuevamente hacia la cúpula y repita el equilibrio con la otra pierna.

Para modificar y simplificar, mantenga el pie que no soporta peso tocando el costado de la cúpula en lugar de elevarlo en el aire.

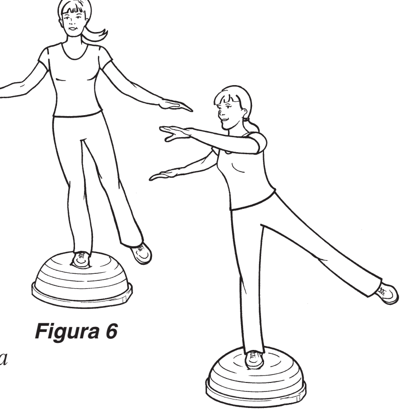


Figura 6

Figura 7

Sentado en V con contrarrotación

Realice 12 a 20 repeticiones mientras alterna los lados.

El objetivo de este ejercicio es estimular los músculos abdominales y de la parte baja de la espalda mientras trabajan para estabilizar esta posición equilibrada.

Siéntese con las caderas centradas directamente sobre la parte superior de la cúpula. Inclínese ligeramente hacia atrás y, después, eleve una pierna a la vez hasta que el cuerpo se encuentre en una posición sentada en V con las rodillas dobladas. Las manos pueden colocarse en los costados de la cúpula (vea la figura 8), o pueden elevarse para mayor estímulo del equilibrio. Mantenga la posición sentada en V y descienda lentamente las rodillas hacia un costado mientras rota el torso en la dirección opuesta (vea la figura 9). La rotación del torso debe compensar el movimiento de las piernas. Vuelva a la posición inicial y alterne los lados. Mantenga el movimiento lento y controlado. No permita que la parte baja de la espalda se redondee en ningún momento durante el ejercicio.

Para modificar y simplificar, eleve una sola pierna y mantenga la otra en el piso mientras realiza la contrarrotación de las piernas y el torso (vea la figura 10).

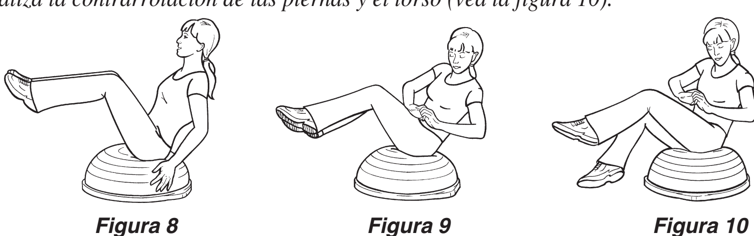


Figura 8 **Figura 9** **Figura 10**

Flexiones con la plataforma inclinada

Realice 12 a 20 repeticiones.

El objetivo de este ejercicio es estimular la fuerza de la parte superior del cuerpo y la estabilización central.

Voltee el equipo para práctica del equilibrio BOSU® sobre la cúpula de modo que la plataforma quede orientada hacia arriba. Comience en una posición de rodillas con las manos aferradas a las manijas embutidas a los lados de la plataforma. Con los brazos estirados, alinee el pecho sobre el centro de la plataforma. Mantenga las rodillas dobladas y en contacto con el piso o extienda las piernas para un mayor estímulo. Doble los codos y descienda el cuerpo para hacer una flexión (vea la figura 11). Presione la espalda hacia arriba hasta una posición con los brazos estirados y mantenga con buena alineación del cuerpo. Mantenga los codos estirado e incline la plataforma ligeramente hacia un costado (vea la figura 12). Permita que todo el cuerpo se incline y mantenga los músculos centrales contraídos para lograr la estabilización. Vuelva a inclinar la plataforma hasta una posición nivelada. Alterne una flexión con una inclinación hacia un costado. Repita la flexión e incline hacia el otro costado. Cada flexión/inclinación es igual a una repetición.

Figura 11

Figura 12

Bicicleta con equilibrio en oposición

Realice 12 a 20 repeticiones; después, mantenga una posición de equilibrio durante 10 a 30 segundos de cada lado.

El objetivo de este ejercicio es estimular la fuerza abdominal y la estabilización central.

Apóyese boca arriba con la parte inferior de la espalda centrada sobre la cúpula. Apriete las manos detrás de la cabeza y eleve una pierna a la vez hasta que las dos rodillas estén alineadas encima de las caderas. Extienda lentamente una pierna mientras lleva la otra hacia el pecho. Simultáneamente, rote el torso hasta que un codo esté dirigido hacia adelante y el otro hacia atrás (vea la figura 13). Alterne los costados mientras continúa este movimiento de “bicicleta”. Es importante que la parte baja de la espalda no se arquee en exceso durante este ejercicio. Después de completar 12 a 20 repeticiones, mantenga con una pierna extendida (el brazo opuesto extendido encima de la cabeza) y la otra rodilla tirada sobre el pecho (el brazo opuesto estirado hacia abajo de la pierna). Mantenga este equilibrio mientras intenta alinear el cuerpo en una posición paralela al piso (vea la figura 14); después, cambie de lado.

Para modificar y simplificar el movimiento de “bicicleta”, comience con ambos pies planos sobre el iso y las manos detrás de la cabeza. Eleve una pierna y, simultáneamente, rote el torso hacia la pierna elevada (vea la figura 15). Descienda la pierna y regrese el torso a la posición inicial. Alterne los costados mientras mantiene un pie sobre el piso en todo momento.

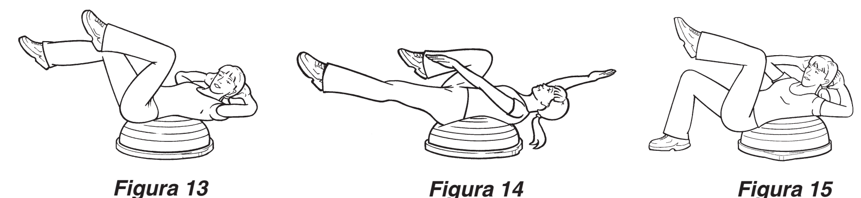


Figura 13 **Figura 14** **Figura 15**

Flexión lateral con equilibrio de costado

Realice 12 a 20 repeticiones; después, mantenga una posición de equilibrio durante 10 a 30 segundos.

El objetivo de este ejercicio es estimular la fuerza abdominal y de la parte baja de la espalda, así como la estabilización central.

En una posición apoyada de costado, centre la cintura directamente sobre la parte superior de la cúpula. Extienda las piernas en posición de “tijera” sobre el piso y alinee las caderas una sobre la otra. Coloque las manos detrás de la cabeza y relájese sobre la cúpula hasta sentir el estiramiento hacia abajo del costado del cuerpo. Desde esta posición estirada, eleve lentamente el torso y flexione hacia el costado. Evite tirar de la cabeza y el cuello. En cambio, tire del costado inferior de las costillas hacia abajo, hacia la parte superior de la cadera (vea la figura 16). Después de completar 12 a 20 repeticiones, descienda el torso hasta que el codo se apoye en el piso. Eleve las piernas hasta que se encuentren paralelas al piso. Mantenga esta posición y el equilibrio.

Figura 16

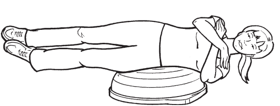


Figura 17

Para mayor estímulo del equilibrio, cruce los brazos sobre el pecho (vea la figura 17) o extiéndalos encima de la cabeza. Repita la flexión lateral y el equilibrio lateral sobre el otro costado.

Elevación de brazo/pierna opuestos con tracción de la rodilla

Realice 6 a 10 repeticiones sobre cada costado.

El objetivo de este ejercicio es estimular la fuerza de la parte baja de la espalda, así como la estabilización central y de la parte superior del cuerpo.

Arrodíllese sobre una rodilla centrado directamente sobre la parte superior de la cúpula con las manos sobre el piso delante de la plataforma. Extienda la otra pierna hacia la espalda. imultáneamente, eleve esa pierna y el brazo opuesto hasta que se encuentren paralelos al piso (vea la figura 18). Mantenga esta posición elevada y el equilibrio durante 1 o 2 segundos. (Intente estirar la pierna y el brazo alejándolos de la parte central del cuerpo, mientras se concentra más en la longitud que en la altura de la elevación). Lentamente, doble el brazo y la pierna, mientras lleva el codo y la rodilla hacia el abdomen. Permita que la parte inferior de la espalda se flexione o se redondee ligeramente (vea la figura 19). Extienda la espalda hasta la posición anterior elevada y equilibrada. Después, descienda el brazo y la pierna nuevamente hasta la posición inicial. Realice varias repeticiones sobre uno de los costados; después, cambie de rodilla y repita el movimiento del otro lado.

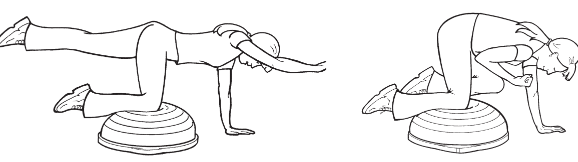


Figura 18 **Figura 19**

Aleteo de brazos/piernas con equilibrio en oposición

Realice de 10 a 30 segundos de "aleteo"; después, mantenga una posición de equilibrio durante 10 a 30 segundos de cada lado.

El objetivo de este ejercicio es estimular la estabilización y el equilibrio central, en la parte superior y en la parte inferior del cuerpo.

Apóyese boca abajo con las caderas y la pelvis centradas sobre la cúpula. Eleve las piernas hasta que se encuentren paralelas al piso. Apoye los codos sobre el piso o extienda los brazos por encima de la cabeza para un mayor estímulo. Con el cuerpo recto y los músculos centrales contraídos, haga movimientos de aleteo con los brazos y las piernas (vea la figura 20). Este es un movimiento pequeño y la atención debe centrarse en mantener el equilibrio mientras se aletea. Después de 10 a 30 segundos, mantenga la posición y equilibre con los brazos y las piernas paralelas al piso. Lentamente, doble una pierna y, después, estire hacia atrás el brazo opuesto y toque el talón de la pierna doblada (vea la figura 21). Mantenga la posición y, después, repita el equilibrio con la pierna y el brazo opuestos.

Figura 20

Figura 21

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL

Un programa de acondicionamiento físico total es más que simplemente ejercicios. Es un plan de "acondicionamiento físico para la vida" que va de la mano con un estilo de vida global saludable. Esto incluye exámenes periódicos, hábitos de alimentación sanos y ejercicios durante el resto de su vida.

Un programa de acondicionamiento físico total comprende cuatro partes:

1. Ejercicio aeróbico o cardiovascular para quemar calorías.
2. Ejercicios de condicionamiento de la fuerza para tonificar y dar forma a los músculos, aumentar el metabolismo y fortalecer los huesos.
3. Ejercicios de estiramiento para seguir moviéndose libremente y ayudar a prevenir lesiones.
4. Una dieta segura, sensata y sana.

En la actualidad, las investigaciones sobre acondicionamiento físico recomiendan tanto los ejercicios aeróbicos como el condicionamiento de la fuerza para lograr los mejores resultados y un acondicionamiento físico equilibrado. Al mejorar el acondicionamiento físico aeróbico, fortalecerá su corazón y sus pulmones, y mejorará su vigor y su resistencia. El condicionamiento de la fuerza añade tejido muscular magro al cuerpo. Esto aumenta la capacidad de quemar calorías del cuerpo al aumentar el metabolismo. Como resultado, el cuerpo quema más calorías, incluso durante el reposo. Cuando se combinan rutinas aeróbicas con el condicionamiento de la fuerza, se puede quemar más grasa y más calorías que con los ejercicios aeróbicos solos.

La rutina de ejercicios con el equipo para práctica del equilibrio BOSU® puede mejorar su programa de acondicionamiento físico total al integrar el entrenamiento del equilibrio con ejercicios aeróbicos y de fuerza, así como estiramiento. También debe tener como prioridad una alimentación sana, con bajo contenido de grasa.

Consulte con el médico sobre un plan de alimentación que sea correcto para usted. Los hábitos de alimentación sanos y el ejercicio le ayudarán a alcanzar su objetivo. Le recomendamos seguir pautas dietarias aprobadas por los departamentos de Agricultura y de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

HEDSTROM FITNESS GARANTÍA LIMITADA

Por un período de 90 días a partir de la fecha de recepción, Hedstrom Fitness garantiza que este producto estará libre de defectos de materiales y mano de obra. Esta garantía solo se aplica cuando la compra del producto se realiza a un distribuidor autorizado y es para uso personal o familiar, pero no en el caso de ventas o reventas para uso comercial. **Esta garantía no es transferible. Garantía válida en los EE. UU. únicamente.**

EXCEPTO LA GARANTÍA EXPRESA LIMITADA QUE SE ENUNCIA AQUÍ, HEDSTROM FITNESS NO SERÁ RESPONSABLE POR NINGUNA OTRA GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD Y ADECUACIÓN PARA UN FIN EN PARTICULAR. EN ALGUNOS ESTADOS, NO SE PERMITEN LIMITACIONES CON RESPECTO A LA DURACIÓN DE UNA GARANTÍA IMPLÍCITA (INCLUIDAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD Y ADECUACIÓN PARA UN FIN EN PARTICULAR), DE MODO ES POSIBLE QUE LAS LIMITACIONES ANTERIORES NO SE APLIQUEN EN SU CASO. Hedstrom Fitness no será responsable por ninguna pérdida o daño, incluidos daños incidentales o eventuales de cualquier tipo, ya sea que se basen en una garantía, un contrato o negligencia y que surjan en conexión con la venta, el uso o la reparación del producto. EN ALGUNOS ESTADOS, NO SE PERMITE LA EXCLUSIÓN O LA LIMITACIÓN DE DAÑOS INCIDENTALES O EVENTUALES, DE MODO ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN O LA EXCLUSIÓN ANTERIORES NO SE APLIQUEN EN SU CASO. ESTA GARANTÍA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y USTED PUEDE TENER OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE UN ESTADO A OTRO.

En el caso de que este producto no cumpla con esta garantía durante el período de garantía, debe devolverlo al lugar que se indica a continuación, a su cargo, excepto que aprobemos otras condiciones por anticipado. Hedstrom Fitness reparará o reemplazará, a su propio criterio, el producto o cualquier pieza cubierta, con la excepción de que esta garantía no cubre daños causados por accidentes (incluidos los accidentes en tránsito), por reparaciones o intentos de reparaciones por parte de alguna persona no autorizada por Hedstrom Fitness, o por vandalismo, uso indebido, abuso o alteraciones.

Para obtener servicio dentro de esta garantía, use el siguiente procedimiento:

1. **Envíe la pieza para reemplazo a:**
   Attn: Customer Service
   c/o HEDSTROM FITNESS
   1 Hedstrom Drive
   Ashland, Ohio 44805
   LÍNEA DIRECTA PARA PIEZAS:
   +1-800-810-6528

2. **Asegúrese de incluir:**
   - Dirección de retorno legible
   - Número de teléfono durante el día
   - Enunciado breve con respecto a la pieza en cuestión
   - Su número de orden* y/o copia de un comprobante de compra

3. **Escriba el número de orden* y de serie*** en la línea que se proporciona y consérvelos como referencia. (Los clientes al detalle deben escribir el lugar de la compra).

   ORDEN N.º____________________________

   N.º DE SERIE* _________________________

Para registrar su garantía limitada, visite www.BOSUwarrantyforms.com o llame a Servicio al cliente al 1-800-810-6528, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., hora estándar del este.

Unleash Your Best™... and you will exercise for the right reasons. Whether you want to perform better in sports, feel better in everyday life, or improve the way your body looks and moves - the BOSU® Balance Trainer will get you there! This revolutionary device is literally changing the face of fitness training. Already in use by the world's best athletes from virtually every sport, the BOSU® Balance Trainer can make the difference for YOU!

The BOSU® Balance Trainer is all about YOU! It's about your journey towards feeling your best, performing your best, and looking your best! It's about achieving more with less effort. It's about living in the moment. It's about balance!

www.bosu.com



Unleash Your Best™... **(Libérez le meilleur en vous)** et vous allez vous exercer pour les bonnes raisons. Que vous souhaitiez une meilleure performance aux sports, vous sentir mieux dans la vie quotidienne, ou améliorer la façon dont votre corps apparaît et se déplace - le BOSU® Balance Trainer pourra vous aider à atteindre vos buts! Cet appareil révolutionnaire est déjà reconnu comme étant révolutionnaire dans l'industrie de l'entraînement physique. Déjà utilisé par les meilleurs athlètes du monde dans pratiquement tous les sports, le BOSU® Balance Trainer peut faire la différence pour VOUS!

Le BOSU® Balance Trainer est conçu avec VOUS en tête! Il s'agit d'un outil pour votre cheminement afin de vous sentir mieux, pour atteindre vos meilleures performances, et pour tonifier votre physique! Il s'agit de réaliser plus avec moins d'effort. Il s'agit de vivre dans l'instant. Tout est matière d'équilibre!

www.bosu.com

US SKI TEAM

FOURNISSEUR OFFICIEL

Unleash Your Best™ **(Libere lo mejor que tiene)...** y se ejercitará por los motivos correctos. Ya sea que desee rendir mejor en los deportes, sentirse mejor en su vida diaria o mejorar la apariencia y el movimiento de su cuerpo, el equipo para práctica del equilibrio BOSU® le ayudará a lograrlo. Este dispositivo revolucionario está cambiando literalmente el aspecto del entrenamiento para el acondicionamiento físico. Ya en uso por parte de los mejores atletas del mundo de prácticamente todos los deportes, el equipo para práctica del equilibrio BOSU® puede marcar la diferencia para USTED.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® está totalmente pensado para USTED. Se trata de su camino hacia sentirse, desempeñarse y lucir de manera óptima. Se trata de lograr más con menos esfuerzo. Se trata de vivir en el momento. ¡Se trata del equilibrio!

www.bosu.com

US SKI TEAM

PROVEEDOR OFICIAL

10/15/12